

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Monitorování obsahu sportovní přípravy a
podmínek k ní u fotbalových týmů kategorie U7**

**Monitoring of athletic preparation and its conditions
applied by U7 age group football teams**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracoval:

Jan Lanhaus

PRAHA, SRPEN 2016

Abstrakt bakalářské práce

Název závěrečné práce

Monitorování obsahu sportovní přípravy a podmínek k ní u fotbalových týmů kategorie U7

Zpracoval: Jan Lanhaus

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo monitorovat obsah sportovní přípravy u vybraných žákovských týmů pomocí anonymního dotazníkového šetření u fotbalových trenérů věkové kategorie U7. V šesti záměrně vybraných klubech bylo zjišťováno a porovnáno trenérské, materiální, technické, časové a prostorové zajištění sportovní přípravy včetně tréninkového procesu u kategorie U7.

Metodika práce

Ke splnění cíle práce jsem využil poznatky z prostudované literatury zabývající se problematikou sportovní přípravy dětí a dotazníkového šetření u fotbalových trenérů věkové kategorie U7 z šesti záměrně vybraných klubů. Za pomoci teoretických východisek z relevantních literárních zdrojů jsem pro potřeby této práce sestavil nestandardizovaný anonymní dotazník, jehož distribuce probíhala osobně během turnajů kategorie U7. Při vyhodnocování jsem se zaměřil na obecnou část a výzkumnou část, kterou jsem měl rozdělenou na těchto 5 oblastí: oblast trenérského zajištění, oblast týkající se tréninkové jednotky, náplň a stavba tréninkové jednotky, oblast materiálního zajištění, oblast týkající se stavu kádru a jeho zápasové či turnajové zatížení. V závěru jsem pak interpretované výsledky jednotlivých klubů porovnal mezi sebou a rovněž s teoretickými východisky.

Výsledky práce

Tato práce ukázala, že ve sportovní přípravě fotbalistů kategorie U7, jsou mezi kluby značné rozdíly. Tyto zásadní rozdíly vyplývají převážně z ekonomické síly jednotlivých klubů. Na jedné straně jsou kluby, které hrají každý rok v kategorii dospělých zahraniční soutěže a na straně druhé kluby, které buďto hrají nepravidelně na čele či uprostřed naší nejvyšší soutěže a mají i díky tomu o něco slabší ekonomické zázemí. Je tedy logické, že výše uvedené faktory ovlivňují úroveň sportovní přípravy

v mládežnických kategoriích. Kluby hrající evropské soutěže, mají k dispozici vlastní tréninkové centrum s dostatečným množstvím materiálního zajištění, dostatek kvalifikovaných trenérů i možnost využívat externí pracovníky na pohybovou přípravu. Naopak týmy s nižším ekonomickým zázemím nemají k dispozici dostatečně velké a kvalitní tréninkové centrum, proto musejí na tréninkovou jednotku dojíždět mimo tréninkové centrum a mají také větší problém získávat kvalifikované trenéry, nemají dostatečné množství pomůcek a nemají možnost využívat externí pracovníky na pohybovou přípravu.

Klíčová slova

fotbal, sportovní příprava, sportovní příprava dětí, trenérské zajištění, materiální, technické zajištění, kategorie U7

Abstract

Title:

Monitoring of athletic preparation and its conditions applied by U7 age group football teams

Objectives:

This thesis is focused on monitoring of athletic preparation of some of pupils' football teams by using anonymous questionnaires filled up by U7 age group coaches. Six intentionally selected football clubs were studied as per their coaches and technical conditions, available time and space for athletic preparation including trainings for U7 age group.

Methods

While fulfilling the goals of the thesis, I draw from literary sources focused on children's athletic preparation and questionnaires filled up by U7 age group's coaches of six intentionally selected clubs. My not standardized questionnaire is based on theoretical outlets drawn from relevant literary sources and was distributed personally during U7 age group tournaments.

While evaluating the answers, I focused on general and experimental questions separately. I sorted them into five different fields: available coaches, training sessions, their structure and content, available material background, the selected team-skeleton and the stress they have to undergo during individual matches or tournaments. Finally, I considered the obtained results and compared them between the clubs themselves as well as with the theoretical outlets I've checked.

Results

This study furnished evidence about significant differences that exist between clubs providing athletic preparation for football players of U7 age group. These crucial gaps arise mainly from the economical strength of each club. On one side, there are clubs with adult teams playing foreign tournaments every year, on the other side clubs that are not established on the top of the national league or are placed in the middle of the range. In consequence, they have less financial support. Obviously, these elements have an evident impact on

the athletic preparation of children and youth age groups. Clubs playing European leagues have their own training centers with sufficient material background; enough qualified coaches as well as the possibility to cooperate with external specialists for developing fundamental movement skills. On the contrary, clubs with less financial sources don't have quality training centers, even they are not large enough, therefore they have to move outside their training centers for training sessions. Usually, they are facing difficulties while engaging qualified coaches, they don't have enough instruments and they cannot cooperate with external specialists developing fundamental movement skills.

Key words

football, athletic preparation, children's athletic preparation, available coaching, material background, technical background, U7 age group

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Monitorování obsahu sportovní přípravy a podmínky k ní u fotbalových týmů kategorie U7“ vypracoval pod vedením PhDr. Aleše Kaplana Ph.D. samostatně, na základě vlastních zjištění a za použití všech pramenů uvedených v přehledu použité literatury.

Praha, 22. 8. 2016

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: **Fakulta/katedra:** **Datum vypůjčení:** **Podpis:**

Poděkování

Rád bych chtěl poděkovat PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za jeho cenné rady a připomínky, které mi pomohly nejen při psaní této práce, ale již v průběhu celého studia, mě jeho rady posunovaly vždy o kus dál. Dále bych chtěl poděkovat přítelkyni Bc. Zuzaně Sachové za trpělivost a podporu při psaní bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod	10
2	Teoretická východiska	12
2.1	Charakteristika fotbalu	12
2.2	Charakteristika mládežnického fotbalu	12
2.2.1	Současné směry ve výchově mladých fotbalistů u nás	15
2.3	Charakteristika vývojového období dítěte	17
2.3.1	Předškolní věk (3 – 6 let)	17
2.3.2	Mladší školní věk (6/7 – 11/12 let)	19
2.4	Podstata sportovní přípravy dětí	21
2.5	Cíl sportovní přípravy dětí	22
2.6	Dlouhodobá koncepce tréninku	25
2.6.1	Raná specializace	25
2.6.2	Koncepce tréninku přiměřenému věku	26
2.7	Sportovní příprava u dětí a její obsah	27
2.7.1	Trenérské zajištění	30
2.7.2	Materiálně – technické zajištění	35
2.7.3	Organizace tréninkového procesu	36
2.7.4	Obsah učení fotbalu v mladší přípravce	41
2.7.5	Fotbalový trénink	42
2.7.6	Organizace a plánování	43
3	Výzkumná část	46
3.1	Cíle a úkoly práce	46
3.2	Výzkumné otázky	46
3.3	Charakteristika souboru	47
3.4	Metodika práce	47
4	Výsledková část	50
4.1	Obecná charakteristika klubů	50
4.1.1	AC Sparta Praha	50
4.1.2	FC Slovan Liberec	51
4.1.3	FK Dukla Praha	52
4.1.4	FK Mladá Boleslav	53
4.1.5	Bohemians Praha 1905	54
4.1.6	FC Viktoria Plzeň	55
4.2	Vyhodnocení dotazníku	57
4.2.1	Oblast trenérského zajištění	57
4.2.2	Oblast týkající se tréninkové jednotky	59
4.2.3	Oblast zabývající se náplní tréninkové jednotky	62
4.2.4	Oblast materiálního zajištění	63
4.2.5	Oblast týkající se počtu hráčů v týmu a jejich zápasového/ turnajového zatížení	66
5	Diskuze	68
6	Závěr	73
7	Přehled použité literatury	75
	Přehled obrázků	78
	Přehled tabulek	78
	Přehled grafů	78

1 Úvod

Fotbal má dnes výsadní postavení ve světě sportu, jeho popularita převyšuje všechny ostatní sporty a je tak rovněž hojně vyhledávaným sportem právě u dětí od nejtělejšího věku.

Sám jsem působil ve fotbalovém prostředí celé dětství a postupně prošel všemi kategoriemi až do dospělého fotbalu, teprve poté, jsem přešel z role hráče do role trenéra dětí a mohu tedy z vlastní zkušenosti říct, jak moc se podmínky pro péči a výchovu dětí v nejrůznějších klubech liší, ať už se jedná o péči o mládež, materiální a technické zajištění, chování trenérů, funkcionářů až po chování rodičů, jež jsou nejdůležitějšími atributy pro správný vývoj dítěte. Ve většině klubů chybí především peníze na pomůcky a mladé vzdělané trenéry, kteří by rozuměli tomu, jak s dětmi pracovat a vytvářeli by vhodné tréninky, pestré a zábavné, respektující individuální vývojové zákonitosti. Jelikož trenér, který dokáže zaujmout děti, jim může předat přesně to, co od svého působení u dětí očekává a co děti chce naučit, je tím správným člověkem, jež bude svou pracovní činnost u mládežnických týmů vykonávat nikoliv pro svůj profit a úspěch, ale pro děti a jejich správný vývoj. Dle mého názoru jsou či mohou být právě trenéři, tím druhým nejdůležitějším člověkem v životě dítěte, hned po rodičích, který ovlivňuje správný rozvoj dítěte, a proto ve vyspělých zahraničních klubech působí u mládeže profesionální trenéři už více jak 10 let. U nás se však koncepce s mládeží nepřizpůsobila dobře a profesionální trenéry vidáme pouze u některých kategorií a to jen v některých zajištěných klubech.

V současné době se pohled na práci s dětmi ve sportovních klubech radikálně změnil a děti dnes běžně dochází na svůj první trénink ve čtyřech až šesti letech a jsou součástí tzv. fotbalové školičky či předpřípravky. V prvních dvou letech, kdy jsou děti součástí klubů, se jejich tréninky zaměřují především na pohybový a všestranný rozvoj spolu s vytvářením vztahu k pohybu a pravidelnému trénování, fotbalové dovednosti jsou v těchto letech ještě na okraji zájmu trenérů, i když samozřejmě jsou již v menším množství do tréninku zařazovány. Doopravdy se se základními fotbalovými dovednostmi děti seznamují a učí se je až v prvním roce mladší přípravky, tedy věkové kategorii U7.

Již třetím rokem pracuji jako trenér v klubu AC Sparta Praha, kde v současné době zastávám funkci asistenta trenéra u ročníku 2009 a také zastávám funkci trenéra, který má na starost v rámci spartánské fotbalové školičky ty nejmenší fotbalisty, kteří v našem tréninkovém centru na Strahově pravidelně vybíhají jednou týdně na svoje

první „sportovní a fotbalové“ tréninky. V letošním roce jsem dostal na starost u ročníku 2009, který v této sezóně vstoupil do prvního roku mladší přípravy, vedení tréninkového procesu, a i proto jsem se čas od času v hlavě začal zabývat otázkami, zda své děti nezatěžuji příliš, ať už je to skladbou tréninku, jeho náročností či intenzitou, kolik by vlastně děti měly mít ideálně tréninků za týden a jak dlouho by měly trvat, nebo počtem utkání a turnajů v závislosti na počtu volných dnů, které by děti v tomto věku měly strávit s rodinou a taktéž i jinými volnočasovými aktivitami než jen fotbalem. Dále jsem také v průběhu celé sezóny přemýšlel o tom, jaké by mělo být u kategorie U7, které spojuje jak děti předškolního věku, tak děti mladšího školního věku, rozložení tréninkové jednotky, tedy poměr mezi cvičením s míčem a pohybovou přípravou. V souvislosti s tím mě taktéž napadala otázka, jaké externí specialisty bych mohl požadovat a potřebovat pro své děti, aby se mi rozvíjely po všech stránkách, jak v rámci gymnastiky, tak také atletiky či úpolových sportů, které jsou dle mého názoru zásadní pro mimo fotbalový rozvoj malých fotbalistů. Právě proto mě napadlo sepsat v rámci závěrečné bakalářské práce téma, týkající se monitorování obsahu sportovní přípravy a podmínek k ní v kategorii U7 a zjistit tak, jak se všechny mé výše uvedené myšlenky řeší i u ostatních kvalitních týmů v České republice a pokusit se najít nejvhodnější zajištění a přístup k péči a výchově mladých fotbalistů v kategorii U7 ve fotbale.

A proto si v této práci dávám za cíl porovnat fotbalové kluby v mládežnických kategoriích, konkrétně kategorie U7 z hlediska materiálního, technického, trenérského, časového a prostorového zajištění a zda lze určit z porovnání získaných informací z vybraných klubů a nastudované literatury, jaké jsou možnosti zajištění sportovní přípravy ve věkové kategorii U7 ve fotbale.

2 Teoretická východiska

2.1 Charakteristika fotbalu

Fotbal je sportovní, týmová branková hra a patří v naší republice k nejoblíbenějším sportovním hrám. Na profesionální úrovni je i faktorem ekonomickým a politickým, může však také sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy, jak píší Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková (2011). Tento fakt platí ve velké míře dodnes, i když se u nás i ve světě rozvíjí řada nových a zajímavých sportů, fotbal však zůstává tím nejpobulárnějším.

Jak píše Kirkendal (2013), fotbal je na rozdíl od individuálních sportů, jakými jsou například golf, tanec, plavání, cyklistika nebo běh, kde si každý sportovec sám určuje svůj výsledný výkon, kolektivním sportem. Týmová spolupráce u kolektivních sportů s sebou nese dimenzi přímého kontaktu se soupeřem, spoluhráči, míčem a pravidla ohledně faulů a dalších záležitostí v neustále se měnícím taktickém prostředí individuálních i skupinových útoků a obrany, takto zní stručná charakteristika kolektivní hry od Kirkendala (2013), jakým fotbal bezesporu je. Kolektivní sport jako fotbal vyžaduje komplexní a intenzivní tělesnou a psychickou přípravu v rozsahu, jaký u většiny individuálních sportů nenacházíme. Fotbal má stejně jako mnoho jiných kolektivních sportů jasný cíl: skórovat častěji než soupeř. Záměr je tedy jednoduchý, provést ho, je však ve skutečnosti komplikované, což zdůrazňuje právě Kirkendal (2013). K úspěchu je zapotřebí, aby tým byl schopen předvést lepší fyzický, technický, taktický a psychologický výkon než soupeř, pakliže se podaří všechny složky fotbalového umění sladit, stává se z fotbalu krásná hra, jak píše Kirkendal (2013). Pokud však jedna ze složek v souladu s ostatními není, tým může podat vynikající výkon, a přesto prohrát. V rámci této charakteristiky mě zaujalo motto Britů, kteří říkají: „Hráli dobře, a zemřeli v kráse.” (ang. They played well and died in beauty.).

2.2 Charakteristika mládežnického fotbalu

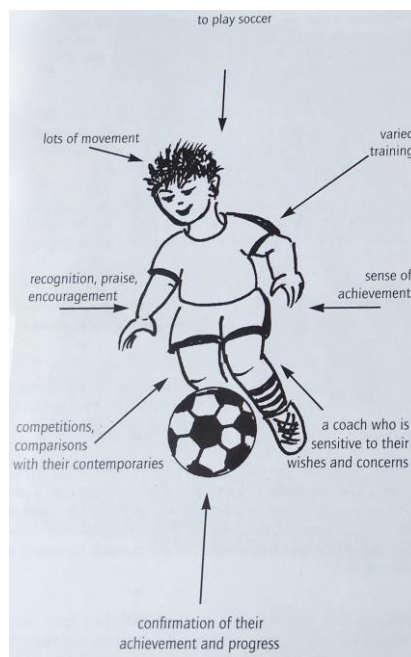
Chceme-li mluvit o mládežnickém fotbalu, je v první řadě důležité zmínit, že se neustále vyvíjí pohled na to, jak pečovat a vychovávat mládež ve fotbale. To, co platilo před dvaceti lety, je již dnes nahrazeno novými trendy, a tudíž můžeme vidět v pojetí výchovy mládeže u nás i ve světě velký skok (Plachý a Procházka, 2014). Každý klub si po většinu chrání svoji filozofii, jak se mládeži věnuje. Mluví se o klubových koncepcích napříč všemi mládežnickými kategoriemi, které se snaží utajit před ostatními a třeba získat pomyslný kousek k tomu, aby byl jejich klub ten

úspěšnější. V mnohém se většina fotbalových klubů shoduje, co se týče mládežnického fotbalu, alespoň tedy, mluvíme-li vždy o klubech z jedné země. Avšak podle Plachého a Procházky (2014) najdeme u jednotlivých klubů i spoustu větších či menších rozdílů v problematice mládeže, což jsou právě ty pomyslné rozhodující body, kvůli kterým, je ten či onen klub úspěšnější než ten druhý. Ve všech mládežnických klubech či akademiích v České republice je mládež rozdělena do jednotlivých kategorií, tou první je kategorie přípravek, která se dnes také rozděluje na mladší přípravku a starší přípravku, přes žákovskou kategorii, se děti při přechodu na střední školu okolo patnáctého až šestnáctého roku dostávají do dorostenecké kategorie a poté již přes juniorskou kategorii do dospělého fotbalu¹. Dříve bylo zvykem, jak mohu potvrdit ze svých fotbalových začátků, běžně přijímat do fotbalového klubu nejmladší hráče až okolo šestého roku a starší.

Dnes však do fotbalových klubů přicházejí, jak píše Brůna (2007), již děti od čtyř až šesti let, kteří se zapojují do tzv. fotbalových školiček či předpřípravek, a proto je důležité neustále tyto malé děti motivovat nejen svým trenérským přístupem, ale rovněž skrze vhodné, zajímavé a pestré cvičení v tréninku, aby děti, trénující již od tak raného věku, postupem času ve velkém množství neopouštěly fotbal a celý sport z důvodu přesycení, stereotypu a nechuti k pohybu. Abychom tedy dokázali děti zaujmout a získat je pro fotbal, je důležité naplnit dětské potřeby, které od sportu konkrétně fotbalu děti chtějí a očekávají. Velmi vhodně pak tyto dětské potřeby nazvali a ilustrovali, jak vidíme na obrázku 1, Bischops a Gerards (1999a):

- hrát fotbal,
- variabilní a pestrý trénink,
- pocit úspěchu,
- hodně pohybu,
- trenér, jenž je citlivý na jejich přání, potřeby a obavy,
- úspěch jako potvrzení jejich zlepšení a pokroku,
- soutěžení a srovnání s jejich vrstevníky,
- uznání, pochvala a povzbuzení.

¹ Věkové kategorie v soutěžích mládeže ve fotbale. [online]. [cit. 2016-08-13]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/cmfs/komise/legislativa/index.php>



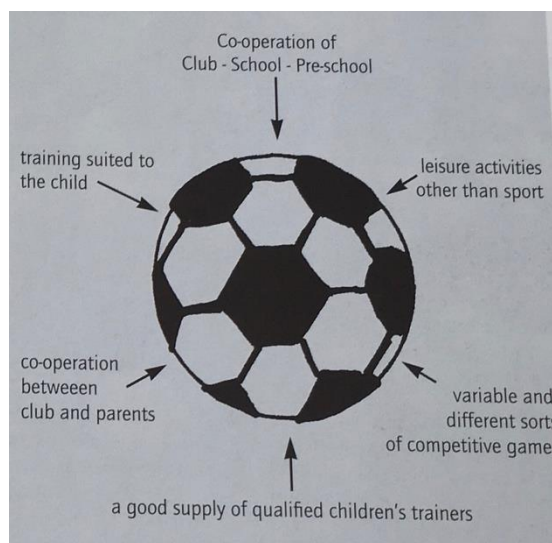
Obrázek 1 Očekávání dětí od vstupu do fotbalového klubu dle Bischope a Gerardse (1999)

Podobně o potřebách dětí přicházejících do fotbalových klubů píše Wein (2007) a přidává k výše zmíněným ještě potřebu socializace, tedy začlenění do kolektivu a získávání kamarádů, dětskou potřebu neustále žít přítomností a potřebu být pochopen dospělými.

Je nezpochybnitelné, že děti mají své sportovní idoly, ale nemělo by se stát, že dítě se připojí do klubu s hlavním cílem, stát se hráčem národního týmu. Naopak každé takovéto dítě a především jeho rodič, jak píše Bischope a Gerards (1999a) a Brůna (2007), by měli mít za cíl, aby si jejich dítě osvojilo základní pohybové vzorce a dovednosti a především získalo kladný vztah ke sportu a k pravidelnému pohybu. Jestliže chceme dosáhnout toho, aby dítě u fotbalu nebo jakéhokoliv jiného sportu zůstalo, je nezbytné děti v předškolním a mladším školním věku nadchnout pohybem, ukázat jim cestu zdravého životního stylu a probudit v nich zájem a vztah k pravidelnému trénování (Bischope a Gerards, 1999a, Plachý a Procházka, 2014). Sabiston (2015) pak píše, že fotbal ve věku 4 – 8 let může být velmi prospěšný pro děti, rodiče i trenéra. Nevinnost hry, nedostatek zájmu hráčů o výsledek a především slovo hra, jakožto hlavní prvek těchto raných let, jež je velmi těžké najít v pozdějších kategoriích fotbalu. To všechno dělá fotbal v útlém věku zajímavým a vhodným pro správný vývoj dítěte tvrdí Sabiston (2015).

Velmi hezky pak dětský fotbal v jednotlivých bodech znázornili v obrázku 2 níže opět Bischops a Gerards (1999a) a nazvali ho „Dětský fotbal, jak má být“. Zmíněné body charakterizující fotbal pro děti sepsali Bischops a Gerards (1999a) takto:

- spolupráce fotbalového klubu, mateřské školky a školy,
- volnočasové aktivity mimo sport,
- variabilní a další sportovní hry,
- řada kvalifikovaných a vzdělaných trenérů dětí,
- spolupráce mezi klubem a rodiči,
- trénink zaměřený a vhodný pro děti.



**Obrázek 2 „Model Dětský fotbal jak má být,,
(Bischops a Gerards, 1999a)**

2.2.1 Současné směry ve výchově mladých fotbalistů u nás

V České republice můžeme v dnešní době zaznamenat hned několik různých směrů, kterými se různé instituce vydaly při výchově mladých fotbalistů.

Prvním a tím dle mého názoru zásadním, je tendence samotných fotbalových klubů, jelikož přeci jen, péče a výchova v klubu je tou zásadní a nejdůležitější cestou, která by děti měla nejvíce ovlivňovat a vést děti tím správným směrem. V poslední době se právě v klubech zavádějí nové koncepce, které startují nové projekty tzv. fotbalových školiček a předškoliček či předpřípravek, kdy děti do fotbalových klubů začínají docházet již od čtyř až pěti let (Brůna, 2007 a Plachý s Procházkou, 2014). Jsou to buďto roční či víceleté projekty, jejichž hlavním cílem je děti naučit především základní pohybové vzorce a dovednosti, vést děti k pravidelnému pohybu a radosti z něj, což potvrzuje ve své publikaci právě Brůna (2007). Základy fotbalu

v pravém slova smyslu si děti začínají osvojovat až v prvním roce mladší přípravky tedy v kategorii U7 a důraz je pak kladen především na technické dovednosti s míčem a pohybovou přípravu, nikoliv na střelbu, přihrávky či dokonce na obranu či útok. V průběhu tří let strávených v mladší přípravce je rovněž kladen důraz na všestrannost dětí, tedy, aby si v utkáních střídaly posty, na kterých hrají a nezaměřovaly se již od útlého věku pouze na jednu herní pozici (Wein, 2007). Dále pak děti pokračují v již výše popsaných kategoriích a jsou vedeny dle koncepce a filozofie každého klubu.

S výchovou dětí v klubech úzce souvisí budování akademií, jež většinou působí při klubu a to díky spolupráci s některou z blízkých škol, kdy jsou tréninky uzpůsobeny školním povinnostem.

Dále se v České republice začaly hojně rozvíjet tzv. fotbalové kempy či školy, které jsou pořádány pro děti v době prázdnin ve formě fotbalových soustředění, jež jsou vedeny profesionálními či poloprofesionálními trenéry. Často bývají pouze komerčním lákadlem, jak dle mého názoru vybrat velké finanční částky od rodičů malých fotbalistů a mnohdy pak tato cena neodpovídá kvalitě odvedené práce s dětmi. Naopak musím říct, že se zde najdou i velmi kvalitní fotbalové kempy, které jsou většinou podporovány jedním z kvalitních českých fotbalistů (např. Kemp Marka Matějovského, Kemp Ladislava Krejčího či Fotbalová škola bratří Hubníků, atd.).

Dalším trendem, který se v dnešní době těší velké popularitě u rodičů malých fotbalistů je tzv. Coerver coaching. Tento nový model, však opět patří mezi komerční lákadla, jak děti naučit dovednosti a základy fotbalu trochu jinak, individuálně mimo domovský klub. Coerver coaching je charakteristický tím, že se při tréninku opírá o vlastní šestistupňovou pyramidu²:

- 1) nejprve dokonalá technika a ovládnutí míče,
- 2) důraz na první dotyk s míčem a přesnou přihrávku,
- 3) schopnost poradit si v situaci jeden na jednoho, dva na dva, tři na tři atd.,
- 4) rychlost na hřišti s míčem a bez něj,
- 5) zakončení a střelba,
- 6) týmová hra.

Mnoho fotbalových klubů tento typ spíše odsuzuje, jelikož moderní fotbal je o rychlosti a pohybu, naopak pro coerver coaching je charakteristická spíše dokonalá práce s míčem na místě.

² Základní charakteristika Coerver coaching [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.coerver.cz>

Posledním současným směrem jsou individuální tréninky, které patří dle mého názoru bezpodmínečně do výchovy a přípravy mladého fotbalisty, jelikož v každé odborné publikaci zabývající se dětským a juniorským fotbalem se dočteme, že nejideálnějším je vysoce individualizovaný trénink dle vývoje a potřeb každého jedince (Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Plachý, Procházka, 2014; Sabiston, 2015; Votík, Benešová a Šrámková, 2011, Wein, 2007). I když si tito autoři uvědomují, že ne vždy je to v tréninku reálné, a proto doporučují právě organizaci individuálních tréninků. V současné době registrujeme dva typy individuálních tréninků. Prvním typem jsou individuální tréninky nabízené klubem, ve kterém hráč trénuje. Častokrát jsou tréninky zdarma a jsou určené k doplnění chybějících individuálních nedostatků, či k doladování některých nadstandardních dovedností. Tento typ tréninku kluby organizují především za účelem toho, aby jejich hráči nedocházeli k jiným soukromým trenérům, kteří je učí něco úplně jiného, než mají jednotlivé kluby v koncepci nastavené. Tito soukromí trenéři si častokrát za individuální trénink nechají od rodičů zaplatit vysoké peněžní částky, které opět často neodpovídají odvedené práci s dětmi.

2.3 Charakteristika vývojového období dítěte

V prvním roce fotbalové mladší přípravky se propojuje předškolní věk a mladší školní věk (Plachý a Procházka, 2014). V praxi se totiž setkáváme s dětmi, kterým je ještě pouhých pět let a naopak s dětmi, které zanedlouho dosáhnou sedmého roku života, a právě proto se říká, že první rok ve fotbalové mladší přípravce je ten ze všech nejtěžší. Ve skupině se objevují děti obou kategorií, jedna skupina chodí do školy a je po mentální stránce mnohem dál než ta, která navštěvuje mateřskou školu. To se samozřejmě projevuje především v koncentraci a pozornosti při nácviku nových dovedností.

2.3.1 Předškolní věk (3 – 6 let)

Ptáček a Kuželová (2013) toto období označují jako období rozkvětu a hry, děti si rády hrají, cíleně a systematicky. Obdobně ho pak Čelikovský (1990) nazývá obdobím druhého dětství, kdy dítě ovládá již všechny základní motorické úkony. Probíhá osamostatňování dítěte, tedy to, zda se dítě dokáže samo obléci, najíst a vykonávat úkony každodenní hygieny. Existují velké rozdíly mezi dětmi a projevuje se to už na prvním soustředění, kde jako trenér ihned vypozerujete, jak je výchova a vedení od rodičů velmi důležité a rozdílné. Při příchodu do jakéhokoliv sportovního

klubu je patrná zvýšená socializace, na kterou je kladen asi největší důraz, a kde se pozná, zda bude dítě pro kolektivní či individuální sport.

Dle Ptáčka s Kuželovou (2013) je velmi důležité vnímání, tedy jak se dítě chová a jak dokáže reagovat na:

- prostor – dítě přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálenějších, nepozná perspektivu,
- čas – dítě měří čas pomocí opakujících se jevů, přeceňuje délku intervalu, žije přítomností, nespěchá,
- počet – množství je spíše odhadováno vizuálně, chápe pojmy „přidej“ či „uber“.

Koťátková (2014) a Ptáček a Kuželová (2013) se shodují, že dítě je v tomto období chápáno jako utvářející se osobnost a je objektem zájmu specializovaných disciplín, pedagogiky, psychologie, speciální pedagogiky nebo pediatrie, či disciplín (např. sportovních nebo uměleckých). Jucovičová a Žáčková (2014) pak píše ve své knize, že pro dítě v předškolním věku je typická „živost a hravost“, která se projevuje v dětské hře a také se v ní rozvíjí. V tom se shodují s Ptáčkem a Kuželovou (2013), kteří píše, že typické a normálně vyvíjející dítě v předškolním věku je hravé a aktivní, projevuje živý zájem a snaží se uplatňovat schopnosti v praxi.

Přičemž právě hra je dominantní činností dítěte, jak píše Ptáček a Kuželová (2014). Hra totiž významně ovlivňuje jeho další rozvoj. Většina autorů (Ptáček a Kuželová, 2014; Perič, Levitová a Petr, 2012; Čelikovský, 1990) tvrdí, že hra rozvíjí vnímání, myšlení a učení, ale také schopnost citů, které jsou základem pro mezilidské vztahy. Proto je velmi důležité při fotbalovém tréninku dát do úvodní části jakoukoliv pohybovou hru, což potvrzují Plachý a Procházka (2014) a Sabiston (2015), avšak při rozhovorech s jednotlivými trenéry bylo patrné, že někteří trenéři opomíjejí tzv. „pohybové hry“. Ptáček a Kuželová (2014) rozdělují hry na:

- Samostatné hry – dítě si hraje samo s jinými hračkami než s ostatními dětmi, nevykazuje žádnou snahu dostat se k dětem blíž,
- Paralelní hry – dítě si hraje samo, ale aktivity, které si hledá, ho přirozeně spojují s aktivitami dalších dětí,
- Kooperativní hry – dítě si hraje ve skupině, která je organizovaná a má cíl.

2.3.1.1 Vývoj motoriky

Ptáček a Kuželová (2014) navazují na základy položené v období batolete. Dítě v předškolním věku lépe koordinuje své pohyby, nabývá obratnosti rukou, nohou

a trupu. V hrubé motorice popisují, že dítě dokáže jít rovně, stát na jedné noze a s přibývajícím věkem je schopno skákat po jedné noze, odrazit se a skočit. V oblasti jemné motoriky se dítě stává zručnějším, a proto dle mého názoru by mělo být jednoznačným cílem pro malého fotbalistu, naučit se vázat tkaničky již v předškolním věku.

2.3.2 Mladší školní věk (6/7 – 11/12 let)

Ptáček a Kuželová (2014) charakterizují toto období jako relativně klidné období a bez dramatických vývojových změn. Bischops a Gerards (1999b) pak vymezují období mladšího školního věku (6/7 – 10 let) jako ideální čas pro osvojování si pohybových dovedností a zlepšování koordinačních schopností.

Většina dětí je pro nástup do školy zralá ve věku šesti až sedmi let. Dítě se v tomto období musí naučit zvládat relativně dlouhodobé odloučení od rodiny, přijmout autoritu učitele, instruktora nebo trenéra. Velkým rozdílem mezi předškolním věkem a mladším školním věkem dle Ptáčka a Kuželové (2014) je v krátkodobé a dlouhodobé paměti. V krátkodobé paměti je patrné výrazné zlepšení v tomto období. Dítě si pamatuje pět až sedm čísel, zatímco v pěti letech to byla pouze dvě čísla, používá strategie na zapamatování a učí se, jak si zjednodušovat proces učení. U dlouhodobé paměti je rozdíl v tom, že šestileté dítě si pamatuje pouze hlavní informace jako například, že vyjmenují naučené kličky. V sedmi až osmi letech přidávají do textu body, které tam nebyly, ale které tam logicky zapadají a to například, že vyjmenují naučené kličky a umí vysvětlit, proč se tak jmenují, případně, kdy se používají.

2.3.2.1 Vývoj motoriky

Dle Periče, Levitové a Petra (2012) je toto období mladšího školního věku nazývané také „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením nových pohybů, v čemž se shodují s Čelíkovským (1990). V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé nebo po několika málo pokusech. Děti se tedy učí takzvanou nápodobou. V průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitní znaky dobře provedeného pohybu a rovněž se zvyšuje jistota v provádění činnosti.

Pro zdokonalování dětí má podle Ptáčka a Kuželové (2014) velký vliv celkový fyzický a intelektuální vývoj a růst, tak i školní vyučování, nebo aktivity organizované tělesné výchovy. Dítě se vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Ptáček a Kuželová (2014) pak rovněž definují, že šestileté dítě by mělo zvládnout chůzi mezi

překážkami, mělo by udržet rovnováhu na jedné noze, zvládat skákat po jedné noze i přes švihadlo. Mělo by také házet a chytat míč, trefit se na cíl, kopat do míče a lézt po třech. Začátek školní docházky znamená pro dítě do určité míry pohybové omezení, nicméně dítě se učí i základní sportovní dovednosti – běh, skoky, přeskoky, přelézání. Zdokonalují se pohybové dovednosti, rozvíjí se obratnost a koordinace. Charakteristika dětské motoriky spočívá v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých, jak zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012). V mladším školním věku by měla již být u dítěte vyhraněná lateralita.

2.3.2.2 Trenérský přístup v mladším školním věku

Perič, Levitová a Petr (2012) charakterizují všeobecně toto období jako šťastné. Pohyb působí dětem radost, soutěží rády a s vervou, není třeba je k němu nutit. Proto by měl v tréninku převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu, jak jej charakterizují Perič, Levitová a Petr (2012). Činnost musí být pestrá a často obměňovaná.

Sabiston (2015) ve své publikaci definuje úroveň duševního, tělesného a sociálního rozvoje u dětí/fotbalových hráčů do šesti let, U6 a u dětí do osmi let, U8, kde tyto poznámky doplňuje.

U6, jež ve mnou zvolené kategorii U7, charakterizuje děti mladší, předškolního věku.

Duševní stránka: kreativní, s velkou představivostí, krátký rozsah pozornosti, ale soustředěný, učení založené na opakování a krátké a jednoduché ukázce,

Tělesná stránka: nízká vytrvalost, velké úsilí v krátkých úsecích, úspěšnost ve hře – běh, skákání, válení, začátek rozvoje koordinace a rovnováhy,

Emocionální a sociální stránka: snadno vedený (trenérem), chce potěšit, chce být chválen a podporován, může být rychle frustrován, pokud necítí podporu, objevují se nezávislé učební návyky.

U8, jež ve mnou zvolené kategorii U7, charakterizuje děti starší, mladšího školního věku.

Duševní stránka: vyšší koncentrace po delší dobu, zájem v pokusech, nových dovednostech, více verbální komunikace, rychle se rozvíjejí poznávací schopnosti,

Tělesná stránka: lepší vytrvalost, mnohem lepší koordinace, ještě větší úsilí při běhání, skákání a válení, jemně vyladěné motorické schopnosti a jejich velké zlepšení,

Emocionální a sociální stránka: rozvíjí se sociální dovednosti, stále chce být chválen a podporován, větší samostatnost při řešení problémů, učí se více opakováním než v U6.

2.4 Podstata sportovní přípravy dětí

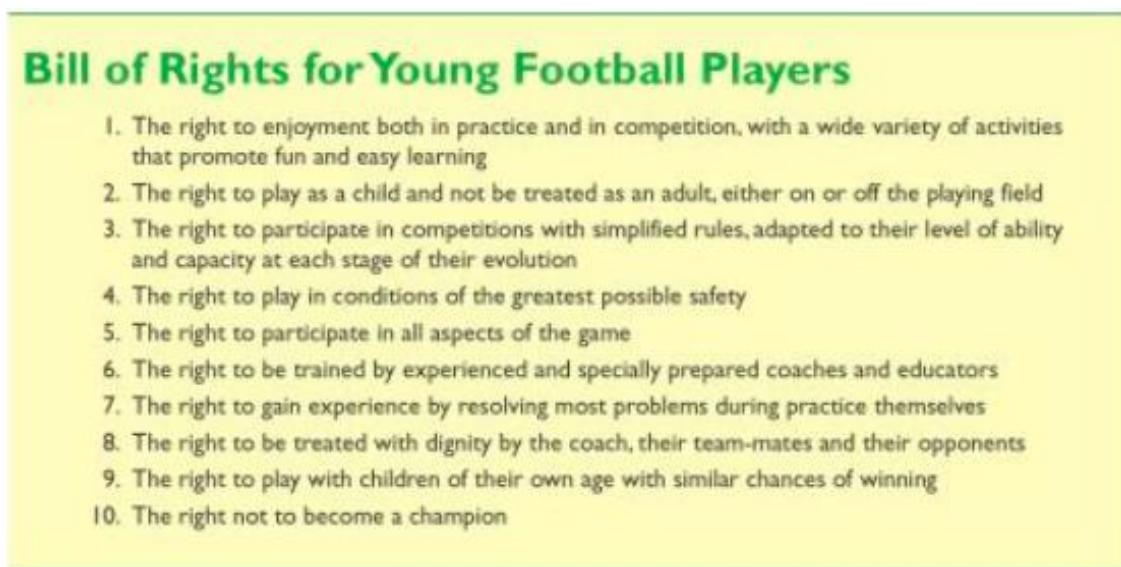
Sport je fenoménem již mnoho let a co víc, jeho popularita stále stoupá, mimo jiné díky zvýšené propagaci, ať už prostřednictvím internetu, televize či různými propagačními akcemi, přičemž roste i počet jedinců, jejichž snem je stát se vrcholovým sportovcem.

S větším počtem lidí pohybujících se ve sportu, kteří se snaží vychovávat děti nejen po lidské stránce, ale i poté sportovní, se objevuje stále více metod a způsobů, jak z dětí vychovat špičkové sportovce. Jak se popisuje v publikaci „Sportovní příprava dětí a mládeže“ (Perič, Levitová a Petr 2012): Pro dosažení vrcholové výkonnosti je zapotřebí mnohem víc, než jen pár měsíců tvrdé dřiny. Nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ale jak se shodují Perič, Levitová a Petr (2012) a Wein (2007) již od útlého věku se ze sportovní přípravy stává dlouhodobý proces plný trpělivé práce a relativně postupného vývoje. Tuto skutečnost by každý zúčastněný v péči a výchově dětí ve sportu měl brát vážně a trénink dětí brát úplně rozdílně než trénink dospělého člověka a respektovat veškeré věkové zákonitosti a individuální odlišnosti (Perič, Levitová a Petr, 2012; Bishops a Gerards, 1999b). Takto podobně se vyjadřuje rovněž Sabiston (2015).

Hlavním znakem sportovní přípravy dětí je především přípravný charakter, jenž má jedinci pomoci v budoucím sportovním růstu. V cestě za špičkovým výkonem v dospělosti, se u dítěte budují tzv. „základní kameny“. Nejdůležitější je dle Periče, Levitové a Petra (2012) a Weina (2007) to, aby se s dětmi nejednalo jako s „malými dospělými“, protože díky tomuto faktu musí být v tréninku dětí značné odlišnosti od tréninku dospělých, související především s individuálním vývojem jedince. Podobně se zmiňuje i ve své další knize Perič (2004) a dále Brůna (2007), kteří za hlavní činnost dítěte v útlém věku považují hru a dokládají to slovy, že děti si chtějí hrát, jen tak pro radost, pro pocit ze hry. Perič (2004) píše o pojmech vítězství, prohry či výkon, jako o nepodstatných a řadí je mezi kategorie dospělého, špičkového sportu.

Bohužel všichni trenéři nejsou rozumní, vzdělaní a schopní a tak jejich základní myšlenkou často bývá vytvořit ze svých svěřenců „terminátory“ již v nejútlejším věku a pro jejich úspěch udělat maximum. Podle Bompý s Haffem (2009) vede dlouhá cesta od začátku až k úspěšnému cíli a je složena z mnoha složek od plánování, správného tréninku, těžké práce a v neposlední řadě odhodlání, což je obzvlášť důležité, jelikož

bez odhodlání a risku člověk nic nezíská. Všichni špičkoví sportovci, kteří dosáhli až na vrchol, si prošli dlouhou a trnitou cestou těžkých tréninků, individuálním přístupem a mnoha hodinami strávenými neúnavným opakováním dané dovednosti, avšak nebyla to práce jen na těle, ale rovněž na mysli. V současném sportu je otázkou úspěchu a neúspěchu právě samotná „hlava“ sportovce, jelikož bez dřiny, cílevědomosti, správně nastavené mysli a vůle to nikdo v dnešním vyrovnaném sportovním poli nikam nemůže dotáhnout. Dále Bompá a Haff (2009) uvádějí, že existují i další složky, které musíme považovat za velmi důležité v přípravě dětí. Mezi tyto složky patří, stejně jak ji zde zařazují Perič, Levitová a Petr (2012), široká základna dovedností tak, aby byly děti schopny široké škály pohybů, a mluví o tzv. „mnohostranném či všestranném rozvoji“. Výše zmínění autoři popisují tento rozvoj jako běžný a normální, vyskytující se převážně v zemích východní Evropy, kde dochází k velkému rozvoji sportovních škol. Jednoznačné je, že děti, které projdou tímto vývojem, jsou na pozdější trénink připraveny mnohem lépe. Na konci této podkapitoly bych rád zmínil i myšlenku Weina (2007), který ve své publikaci vytvořil tzv. listinu práv mladého fotbalisty, jak můžeme vidět na obrázku 3 níže. Wein (2007) zde definuje 10 nejdůležitějších práv, které by mělo mít dle mého názoru každé dítě účastnící se jakéhokoliv sportovní přípravy, nejen té fotbalové.



Obrázek 3 Listina práv mladého fotbalisty dle Weina (2007)

2.5 Cíl sportovní přípravy dětí

Jednoznačným cílem sportovní přípravy u dětí je harmonický rozvoj jedince jak po stránce fyzické, tak i mentální. Perič, Levitová a Petr (2012) ve své publikaci rozdělují dva hlavní cíle sportovní přípravy dětí. Jeden cíl mluví o maximálním

zaměření tréninku na výkon a výsledky, kdy je vše směřováno k co nejrychlejšímu úspěchu toto je patrné i u některých fotbalových klubů, že cílem je vyhrát za každou cenu už v tak nízkém věku všechny turnaje. Svoboda (2007) píše ve své knize o současné krizi ve sportu, kdy se upřednostňuje vítězství a až potom morálka. Druhý cíl je úplný opak, kdy jsou tréninky zaměřovány tak, aby byly co nejzábavnější a plné radosti a krásných prožitků, bez jakéhokoliv tlaku na výsledek, jak od rodičů, tak i od trenérů. Obě tyto cesty či cíle mají předem dané určité zavedené postupy, avšak dle mého názoru je mnohem lepší a perspektivnější ten druhý, který podporuje především správný vývoj dítěte, které skrze sport získává řadu pozitivních vjemů a nehrozí zde žádná zdravotní rizika či rizika přepětí, přetrénování či syndrom vyhoření. Myslím si tedy, že základem je upřednostňovat druhý cíl, ale v případě toho, že chce dítě daný sport dělat na závodní úrovni, je třeba klást důraz i na rozvoj dítěte, které v případě potřebných předpokladů, zajistí perspektivu, co možná nejvyšší výkonnosti. Z těchto hledisek vymezují Perič, Levitová a Petr (2012) tři základní priority trenérů dětí:

1. Nepoškodit děti

Jak zmiňují Perič, Levitová a Petr (2012), výše uvedené slovní spojení vypadá na první pohled absurdně, ale pokud se na danou problematiku podíváme blíže, tak zjistíme, že se dodnes zabýváme s případy opravdu nevhodného zatěžování dětí v tréninku bez ohledu na to, jaké následky toto jednání může mít, ať už z hlediska fyzického, tak rovněž psychického. Fyzickou poznáme snáze, jsou to typické problémy u takto přetěžovaných dětí jako skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní výrůstky či dokonce únavové zlomeniny, jak zmiňují Perič, Levitová a Petr (2012). Psychické následky je často velmi těžké rozpoznat, ale je nezbytné i případné psychické problémy sledovat a nepodceňovat je, aby dítěti nezpůsobilo trauma na celý život. Ať už jedná-li se o řvaní trenéra na děti, či podávání různých podpůrných látek tedy dopingů, dodávají Perič, Levitová a Petr (2012). Podobně píše i Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009), kteří říkají, že ve vedení dětí je důležité neupřednostňovat důležitost výsledku nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti. Přetěžování není vhodná cesta k rozvoji dětské osobnosti.

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní pohybové aktivitě

Perič, Levitová a Petr (2012) zmiňují ve své knize, že již od nejmladšího věku, je potřeba, děti co nejdříve vést k fyzické pohybové aktivitě a celkově budovat kladný vztah ke sportu, aby ho v budoucnu zklamání či neúspěchy neodradily. Počet dětí, které se snaží a chtějí se stát vrcholovými sportovci stále stoupá a tudíž i jakousi bránu, která

vede do profesionálního světa sportu, je čím dál tím složitější otevřít. Trenér by měl dítěti zdůrazňovat, aby sport provozoval, protože je to pro něj zábava, oddech a především láska, kterou si ke sportu buduje, aby mu sport přinášel hlavně radost, štěstí, mnoho přátel a ne vidinu slávy, úspěchu, uznání či finančního ohodnocení. Velmi důležitou roli rovněž zastává pohybová aktivita ve smyslu prevence onemocnění civilizačními chorobami, jako jsou obezita, vysoký krevní tlak či vysoká hladina cholesterolu v krvi.

3. Vytvořit základ pro pozdější trénink

Perič, Levitová a Petr (2012) se zamýšlí nad tím, že u dětí v nízkém věku jsou principy tréninku velmi omezené a to především z důvodu stále ještě nedostatečné fyzické a mentální vyspělosti. Proto tvrdí, že je důležité zaměřit se především na konkrétní oblasti, které se dají rozvíjet velice snadno, neboť je organismus tomuto rozvoji dokonce optimálně přizpůsoben, příkladem může být tzv. „zlatý věk motoriky“ či jednotlivé senzitivní období pohybových schopností. Rozvoj obratnostních schopností by měl v tréninku dětí převažovat, protože je to dle Kučery, Koláře, Dylevského a kol. (2011) nejdůležitější pohybová schopnost spolu s rychlostí, protože společně s rychlostí samy o sobě zvyšují i nárůst síly. Mělo by jít především o všestrannou přípravu a vytvoření co největšího pohybového fondu, který bude sloužit jako zdroj pro další možnosti pohybu. Tréninková jednotka by v tomto nízkém věku měla být zaměřena především na co nejdokonaleji a v co nejkratší době zvládnuté základní pohyby a základní pohybové vzorce. Učení se správné techniky, totiž pomůže každému sportovci v pozdějším věku, mnohem lépe zvládat a zdokonalovat další specifické nároky v konkrétním odvětví. Touto problematikou se Perič, Levitová a Petr (2012) zabývají ve velké míře a popisují ji jako „naučení se řemesla“. Tyto dovednosti se většinou získávají pouze a výhradně mnohonásobným opakováním, a proto také Perič, Levitová a Petr (2012) zdůrazňují, že je opravdu velmi nezbytné se jim věnovat v každém období k tomu určeném. Jelikož v pozdějším věku či v dospělosti, jak píše Perič, Levitová a Petr (2012), se tyto nedostatky, které nebyly správně nacvičeny v útlém věku, již velice těžko kompenzují a předělávají. V častých případech to pak znamená i pomalý či rychlejší konec aktivní kariéry. „Naučit řemeslo“, jak jej definují Perič, Levitová a Petr (2012), tedy znamená precizně zvládat techniku v daném sportu, ať už se jedná o správné držení hole v hokeji, vedení míče ve fotbale či správnou techniku běhu v atletice.

2.6 Dlouhodobá koncepce tréninku

Perič a Dovalil (2010) rozeznávají v praxi dva názory na koncepci dlouhodobého tréninku. Tím prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným věku“. Zatímco se tedy v rané specializaci děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku, se trénink přizpůsobuje dítětem. Krišťufci (2006) ve své knize nezapomíná na stále pravdivou a aktuální frázi – dítě není dospělý. Prostě celoplošné snížení objemu pohybové zátěže oproti dospělým není postačující, protože to neřeší podstatu.

Bompa a Haff (2009) popisují fakt, že dlouhodobá koncepce tréninku musí být založena na analýze nebo znalosti psychologických a psychických parametrů, díky kterým může být trénink nastaven správně, což znamená pro optimální rozvoj jedince. Individuální tréninkové možnosti mohou být ovlivněny několika faktory, dle Bompy s Haffem (2009) jsou jimi například:

- biologický a chronologický věk,
- doba, kterou se jedinec pohybuje ve sportu,
- zdraví,
- schopnost regenerace a zotavení.

Jenže těžké je, že i když budeme chtít, jakkoliv se uchýlovat k dlouhodobé koncepci, stojí proti nám nejtěžší překážka, jež bývají „rodiče“. Ti chtějí mít ze svého syna nového Messiho či Ronalda a zapomínají na to, že mají především dítě vychovávat po normální běžné každodenní stránce a ne s ním chodit každý den na hřiště či kopat na zahradě. Rodiče Vám na otázku „Proč nenecháte kluka chvíli odpočinout?“ odpoví „Ale on to chce sám“. Když se pak kolikrát některých dětí, kteří mají rodiče takto ambiciózní, zeptáte, zda hrají nějaké společenské hry nebo koukají na večerníčka, odpoví, že ho neznají či že hry nehrají, což jako trenér berete jako velmi špatné zjištění.

2.6.1 Raná specializace

Perič, Dovalil (2010) si kladou otázku nad obsahem tréninku a připomínají, že charakteristickým rysem koncepce rané specializace je zaměření tréninku na okamžitý výkon. V rané specializaci se využívají prostředky a formy, které vedou rychle k cíli, tedy momentálnímu úspěchu. Což souvisí s nudným monotónním zatížením, jež je příčinnou jednostrannosti, které se pak negativně v pozdějším věku

musí projevit, jelikož dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Perič s Dovalilem (2010) dále vyjmenovávají další významné negativní aspekty vysoce specializovaného tréninku, jež podle nich mohou být i určitá zdravotní rizika, oslabení nezatěžovaných svalů a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. Ve výsledku to může vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Dalším významným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji, kterou Perič a Dovalil (2010) vysvětlují buď to vytvořením tréninkové bariéry, kterou není možné překročit, nebo vyčerpáním takzvaných adaptačních podnětů.

2.6.2 Koncepce tréninku přiměřenému věku

Tento typ tréninku, dle Periče, Levitové a Petra (2012), si klade za cíl vytvořit, co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj dítěte. Podstatou této koncepce je dle Periče, Levitové a Petra (2012) vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, která má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Díky této koncepci se také často předchází zraněním z důsledku přetrénování či přetěžování a rovněž minimalizuje hrozbu syndromu vyhoření a tedy odchodu dítěte ze sportu.

Podpora koncepce všestranného vývoje, tedy tréninku přiměřeného věku, je uznávána v mnoha oblastech vzdělávání a úsilí, píše Bomp a Haff (2009). Co se týče sportu, je tento rozvoj naprosto nepostradatelný a je velice nutné a potřebné, využívat této koncepce především při práci se začínajícími sportovci v mladém věku. Všestranný rozvoj v tomto poměrně ještě nízkém věku dává sportovci následně základ pro pozdější tréninkové zatížení, kdy se dostává více ke slovu specializace samotná. Pokud se toto dítěti vstřípí již od jeho začátků ve sportu, od prvních tréninků, cesta ke správnému rozvoji psychologických a fyzických dispozic je velice správně zvolená.

Po krátkých rozhovorech s oslovenými trenéry, musím říct, že většina z dotazovaných klubů jde na sto procent touto cestou, která si klade za cíl, co nejlépe připravit děti pro budoucí vrcholový fotbal.

Všestranná příprava, která se velice správně ve sportovním tréninku často využívá, ale její obsah bývá často nejasný a nesprávně pochopený, píše Perič, Levitová a Petr (2012) a přidává, že pro všestrannou přípravu je charakteristická široká nabídka různorodých pohybových činností – čím pestřejší, tím lepší.

Perič, Levitová a Petr (2012) rozdělují všestrannost na:

- a) všeobecnou (obecnou) – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry dle možností),
- b) specializovanou – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví,
- c) v rámci vybraného sportu (speciální) – důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické, např. fotbalový hráč by měl umět hrát na všech postech.

2.7 Sportovní příprava u dětí a její obsah

Trénování dětí a mládeže musí mít, dle Bishopse a Gerardse (1999b) a Periče, Levitové a Petra (2012), definována určitá kritéria a body, dle kterých by se mělo postupovat, protože jak tito autoři zdůrazňují, děti nejsou malí dospělí a je třeba k nim v tréninku i jinak přistupovat, z hlediska komplexnosti a intenzity. Dále se všichni tito autoři shodují, že by se mělo v tréninku dětí postupovat dle jejich individuálního vývoje a respektovat veškeré věkové zákonitosti.

Sabiston (2015) píše o principech tréninku dětí ve fotbale, zdůrazňuje to, že při fotbalovém tréninku bychom se u dětí ve věku 4 – 8 let měli zaměřit na dotyk s míčem, tzv. driblování, tedy na technické dovednosti a hrát zábavné hry, ve kterých se dá i dobře zapojit míč. Naopak učit děti hrát na určité herní pozici nebo osvojovat u dětí taktické dovednosti, bere jako kontraproduktivní v této fázi vývoje dítěte. Dále Sabiston (2015) vytyčuje tři hlavní cíle fotbalové přípravy u dětí. Prvním je představit dětem hru fotbal na základní úrovni, druhým cílem je naučit děti některé základní činnosti, techniku s míčem, klíčky, přihrávky, střelbu a zlepšování pohybové složky skrze atletiku, běh a skákání a třetím tím nejdůležitějším cílem je vytvořit kamarádské a zábavné prostředí na tréninku i mimo něj. Bishopse a Gerardse (1999b) pak shrnují principy v tréninku dětí ve fotbale a definují je do těchto následujících bodů:

- Trénink dětí by měl především přispívat k udržování a posílení radosti a potěšení z hraní fotbalu a samotného tréninku.
- Každý trénink by měl v rámci jednotlivých období dítěte být zaměřený na osvojování a neustálé zlepšování pohybových a fotbalových dovedností, tedy techniky, která se v pokročilejším věku hůře nacvičuje a opravuje. Ale ještě nad dovednosti, pak Bishopse a Gerardse (1999b) staví individuální prožitek ze hry, jež by měl být získáván a udržován skrze pestré tréninky.

- Děti se učí především skrze ukázkou, demonstraci a imitaci, tedy nápodobou.
- Při trénování či koučování by měl být trenér obeznámen s vývojovými zákonitostmi, mít dostatečné vzdělání v tomto oboru a trénovat odpovídajícím způsobem.
- V tréninku dětí bychom neměli zapomínat na výchovnou funkci, mimo jiné by trenér měl jít svým svěřencům příkladem, a stát se tak jejich vzorem a respektovanou autoritou.
- Trénink dětí by neměl mít za cíl pouze osvojení si nových dovedností a rozvoj pohybových schopností, ale rovněž v dětech rozvíjet následující vzdělávací cíle: nezávislost, rozvíjet smysl pro odpovědnost, učit děti vycházet s ostatními dětmi a dospělými osobami, přijímat a respektovat rozhodnutí druhých, rozvíjet týmového ducha, přijmout kritiku a ve sportu jedno z nejdůležitějších, naučit se dodržovat fair play chování.
- Vytvořit otevřenou a veselou atmosféru tréninku, je zásadním požadavkem pro správnou motivaci v tréninku a získání a zapojení dětí do tréninku.
- Chvála a povzbuzení jsou nejlepší stimuly týkající se stanovených cílů.
- Naopak negativní komentáře a zpětné zvýraznění chyb není dětmi správně pochopeno a spíše snižuje prožitek ze hry než jakoukoliv pozitivní odezvu.
- Kritické připomínky, oprava chyb by měla probíhat na principu zpětné vazby tzv. „sendviče“ a být v určitém poměru s pozitivní chválou, která by měla převažovat.

Jak jsem již zmínil Perič, Levitová a Petr (2012) a Bischops a Gerards (1999b) zdůrazňují, že děti nejsou malí dospělí. Z tohoto důvodu, trénink vhodný pro děti, není zjednodušenou verzí tréninku dospělého. Při tréninku dětí je tak zcela zásadní brát v úvahu všechny znaky a charakteristiky jednotlivých vývojových fází jedince a tudíž vždy se věnovat tomu, pro co jsou v daném období nejvhodnější podmínky. Správně jednotlivé činnosti v tréninku dávkovat a respektovat určité neduhy, které dané období přináší a negativně trénink ovlivňuje.

Jelikož vývoj dítěte není obdobím lineárního vývoje a růstu jak zmiňují Bischops a Gerards (1999b), jsou některé fáze více či méně rozvíjející. V některých fázích můžeme zaznamenat výrazný pokrok v růstu a zralosti jedince, naopak některé fáze vykazují až stagnaci, to je však zcela normální a hlavně může probíhat u každého dítěte rozdílně a my jako trenéři musíme tento individuální vývoj dítěte plně

respektovat. Právě tyto skutečnosti jsou důvodem, proč můžeme v dětských kategoriích pozorovat značné rozdíly mezi dětmi stejného věku. S čímž souvisí pojmy, kterým se výrazně věnuje stejně jako Bischops a Gerards (1999b) také Perič, Levitová a Petr (2012), a to problematice biologického a kalendářního věku.

Ve sportovní přípravě dětí, konkrétně ve věkové kategorii U7 ve fotbale, je mimo jiné velmi důležité, jak se k tomuto týmu a dětem postaví jeho klub, který může hodně pro děti udělat mimo tréninkovou jednotku, zajistit spoustu věcí mimo samotný trénink, který mají na starosti trenéři, jak zdůrazňují Bischops a Gerards (1999a). Důležitou roli v této problematice hraje klub, jeho filozofie, koncept péče o mládež a především, jak velká podpora jde od profesionálních částí klubu, tedy sekce okolo týmu dospělých. Právě podpora ve fotbale směrem k mládeži z „nejvyšších kruhů“ klubu, tedy profesionální sekce dospělého A týmu, jak mohu ze svých zkušeností z klubu AC Sparta Praha potvrdit, je mnohdy velmi malá a ne moc efektivní. Na jednu stranu chtějí, aby péče o mládež fungovala a klub si fotbalisty vychovával a nemusel vynakládat hodně peněz na nákup dospělých hráčů, avšak na druhou stranu často podpora finanční, materiální a personální je na velmi slabé úrovni. Pokud však klub pracuje na výchově mladých fotbalistů koncepčně a podporuje tuto cestu rovněž finančně, může právě i celý koloběh okolo sportovní přípravy každé jednotlivé kategorie velmi pozvednout. Což se pak promítne nejen aktuálně do úspěchů mládežnických týmů klubu a jeho věhlasu, ale rovněž právě do pozdějšího zapojení svých vychovaných hráčů do dospělého A týmu a tím se vyhnout vysokým nákladům na pořízení hráčů z jiných klubů, a přesto být jako klub konkurenceschopný a úspěšný, jak v České republice, tak v Evropě. Bischops a Gerards (1999a) vymezují pro zajímavost několik bodů týkající se možností, jak klub může podpořit malé fotbalisty:

- možnost využívat sportovní zařízení klubu pro všechny děti v odpoledních hodinách,
- spolupráce se školou v rámci místa činnosti klubu, týkající se možnosti využití hřiště, umožňující dětem hrát fotbal i v odpoledních hodinách,
- usilovat o spolupráci se školou, kde mohou některé tréninky probíhat (například využití haly či tělocvičny v zimě),
- nabízet společná „herní odpoledne“, různé akce klubu ve spolupráci se školou či otevřené soutěže/turnaje,

- otevírat dětem sportovní zařízení/ hřiště během prázdnin.

I ze zvědavosti jsem se tedy rozhodl tuto bakalářskou práci zaměřit na monitorování toho, co se opravdu v dnešní době děje kolem vybrané kategorie v předních klubech České republiky v rámci sportovní přípravy mládežnického týmu, co se týče trenérského, materiálně – technického, časového a prostorového zajištění.

2.7.1 Trenérské zajištění

Trenérské zajištění sportovní přípravy dětí je jedním z nejdůležitějších bodů, jelikož právě dobrý a vzdělaný trenér zabezpečuje správný vývoj jedince a vede dítě ke všem profitům, které mu sport přináší. Perič, Levitová a Petr (2012) píší, že současná příprava často i několika desítek dětí v jednom družstvu, v prvních letech tréninku, ve věku 5- 8 let musí být vyvážená individuální prací s jednotlivými dětmi, je třeba je individuálně opravovat, korigovat, povzbuzovat a rovněž co nejvíce motivovat. Při předpokládané účasti 2 -3 trenérů v tréninkové jednotce dojdeme dle Periče, Levitové a Petra (2012) k závěru, že pokud by se trenéři věnovali rovnoměrně každému dítěti stejnou dobu (např. pouhou jednu minutu), potom za 60 minut tréninkové jednotky dojde k individuálnímu kontaktu s konkrétním dítětem pouze 2-3x. To však při nácviku technicky náročných dovedností, jakými jsou například fotbalové klíčky či akrobatické prvky přináší velmi malou efektivitu tréninku. Proto Perič, Levitová a Petr (2012) tvrdí, že je důležité, aby do výuky dětí bylo zapojeno dostatečné množství pomocných trenérů, tzv. asistentů. V různých publikacích se uvádí, že nejvhodnější poměr pro efektivní výuku by byl jeden dospělý na jedno dítě, což je samozřejmě v praxi ve většině sportovních odvětví nereálné. Prakticky možný a relativně dostupný je však již uváděný poměr 6-8:1. Proto je dle dostupných odborných publikací (Perič, Levitová a Petr, 2012; Plachý a Procházka, 2014; Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Wein, 2007) žádoucí a efektivní rozdělit velkou skupinu dětí do několika menších skupinek.

Jedním ze základních problémů však je, kde a jak získat dostatečné množství asistentů. Podle zkušeností z praxe případní asistenti mohou, podle vztahu k trénování pocházet ze tří skupin. První skupinu tvoří profesionální trenéři. Druhou skupinou mohou být aktivní sportovci, přičemž se jedná především o starší závodníky a hráče, kteří kromě předpokladu perfektní ukázky vlastní činnosti slouží dětem jako idol a sportovní vzor. Třetí skupinu je možno získat z řad rodičů a příbuzných dětí v družstvu, vyjmenovávají Perič, Levitová a Petr (2012).

2.7.1.1 Trenér u dětí

Trenéra dětí Bischops a Gerards (1999a) nazývají jako trenéra „všeuměla“. Každý kdo pracuje v jakémkoliv klubu, především u dětí a mládeže, by měl vědět, že by měl jít příkladem všem svým svěřencům, jak co se týče chování, tak také jednání s ostatními členy klubu, svěřenci, soupeři, vyššími činovníky a rozhodčími. Velmi často je pak trenér dětí stylizován do role rodiče, přebírá odpovědnost a měl by dokázat citlivě reagovat na přání a potřeby dítěte, jak píše Bischops a Gerards (1999a). Kromě lidské stránky je však po trenérovi dětí rovněž požadována odborná kvalifikace a vzdělání v daném sportu, být specialistou na daný sport, jelikož v tréninku právě dětí je nejdůležitější učení nápodobou a to znamená umět dané dovednosti perfektně jako specialista předvést. Bischops a Gerards (1999a) shrnují, že právě tyto hodnoty trenéra, rozhodují o tom, zda se u dítěte zrodí vztah ke sportu a stane se jeho celoživotním koníčkem. Především trenér a ostatní lidé zabezpečující veškeré výše popsané hodnoty jsou příčinou toho, že se dítě cítí v klubu jako doma, daný tým se pro něj stává druhou rodinou a dítě se vyvíjí tím správným směrem.

Dítě snadno přejímá názor druhých, dospělí jsou proto po většinou doby přirozenou autoritou. Trenér by tudíž měl dle Periče, Levitové a Petra (2012) působit především vlastním příkladem. V tom samozřejmě spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Vhodné je, dokáže-li trenér děti postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem.

Správné rovněž je, když si dítě uvědomuje, že je aktivním účastníkem hry a prožívá chvíle napětí, radosti, ale i zklamání a zlosti. Je to pro něj velký zážitek, ve kterém je plně zapojen a vtáhnut do děje hry. Úkolem trenéra je v první řadě vždy připravit trénink tak, aby děti bavil, byl pestrý a neobsahoval monotónní cvičení či nesmyslné cvičení pro dospělé, jež jsou samotnému dítěti cizí (Bischops a Gerards, 1999a; Perič, Levitová a Petr, 2012; Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková, 2011; Sabiston, 2015).

2.7.1.2 Fotbalový trenér

Roli trenéra u dětí ve věku 5-10 let ve fotbale popisují ve své knize Bischops a Gerards (1999a). Trenér, u takto malých dětí, by podle nich měl využívat především učení nápodobou a tedy být schopen sám veškeré technické fotbalové dovednosti předvést. Neměl by se uchylovat k přílišným přednáškám o teorii fotbalu a měl by se vyhnout dlouhému a nudnému vysvětlování, spíše poté všechny dovednosti

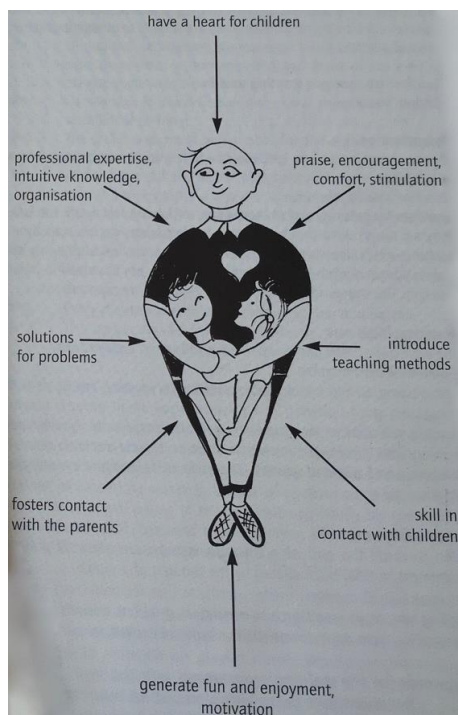
opakovaně trénovat a zkoušet. Co se týče opravování, měl by trenér opravovat velké chyby, které jsou zásadní pro správné provedení, ale nezabývat se detaily a spíše vše vést v pozitivním duchu. Kritika je brána v tréninku dětí za špatnou formu motivace, jelikož dítě kritice rozumět nebude, protože si myslí, že dělá vše, co je v jeho silách. Naopak trenér by měl myslet na chválu, povzbuzování, vytvářet pozitivní atmosféru, kladný vztah k pohybu a vymýšlet pestrý a zajímavý trénink, který děti i samotného trenéra inspiruje. Každý takovýto trenér by měl vždy myslet na to, že se stává vzorem pro své svěřence, tudíž vše co dělá a říká, je pečlivě dětmi a jejich rodiči sledováno, ne jinak je to právě ve fotbale.

Trenér u malých fotbalistů dle Sabistona (2015) by se měl naučit, když už nic jiného, mít po celou dobu působení u dětí v mysli především tyto základní principy:

1. Ujistit se, že všechny cvičení a hry jsou zábavné a jednoduché.
2. Mít tréninky dobře zorganizované a jít, co nejrychleji ke cvičením a hrám.
3. Komunikovat jak s hráči, tak jejich rodiči.
4. Být dobrým a pozitivním příkladem pro děti.
5. Udržovat děti pohybovat se v různých kontrolovaných činnostech (žádné kola, čáry či přednášky) oddělených krátkými přestávkami.
6. V praxi se zaměřit na co nejvíce kontaktu či doteků s míčem, jak je to jen možné přes driblování, střelbu či přihrávku.
7. Dávat malým fotbalistům možnost tzv. „volné hry s míčem“, ang. „free play“ with ball, v každé tréninkové jednotce, obvykle na jejím konci.

Bischops a Gerrads (1999a) charakterizují ideální standardní profil trenéra dětí ve fotbale viz obrázek 3 takto:

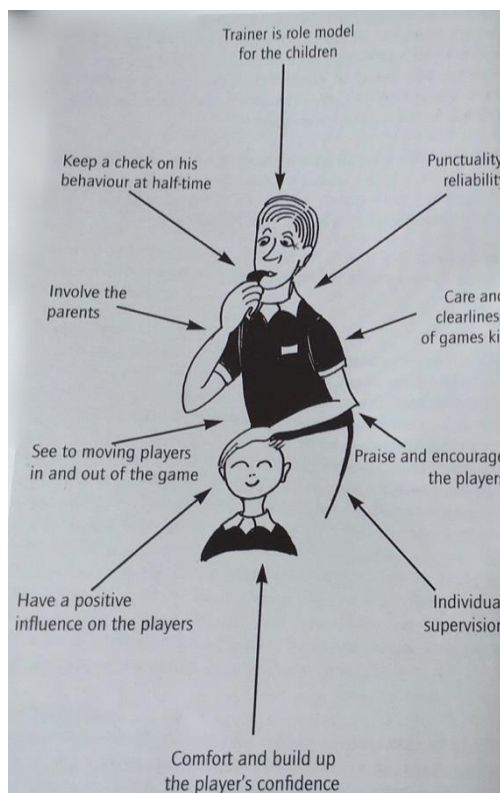
- měl by vše dělat od srdce a pro děti,
- měl by děti umět pochválit, povzbudit a utvářet v kolektivu dětí příjemnou atmosféru a pohodlí,
- představit dětem a jejich rodičům jakým způsobem se bude trénovat,
- měl by mít zkušenosti s prací a s kontaktem s dětmi,
- trénink by měl vytvářet pestrý a zábavný a umět děti do tréninku motivovat,
- měl by umět komunikovat s rodiči a udržovat s nimi pravidelný kontakt,
- měl by umět řešit problémy,
- měl by mít odbornou způsobilost, tedy vzdělání ve fotbale a specializaci ve fotbale dětí a intuitivní poznání.



**Obrázek 4 Standartní profil trenéra dětí
dle Bischopse a Gerardse (1999a)**

Tito dva autoři společně rovněž vytvořili model trenéra, jak by se měl chovat a jaké morální funkce by měl zastávat během fotbalového utkání u dětí, jak vidíme na obrázku 4 (Bischops Gerardse, 1999a):

- trenér by měl být vzorem pro děti,
- měl by být přesný a spolehlivý,
- měl by o děti pečovat a vést je k čisté hře,
- měl by děti v utkání povzbudit a pochválit,
- měl by se dětem věnovat individuálně podle každého jedince a jeho potřebách v rámci možností celého týmu,
- měl by pro hráče vytvářet pohodlí a vybudovat si hráčovu důvěru,
- měl by mít pozitivní vliv na hráče,
- měl by dbát na pravidelné zatížení a tedy i střídání hráčů v utkání,
- měl by se pokusit zapojit do utkání i rodiče a to formou podporování a fandění svým dětem, nikoliv však udělováním pokynů dětem,
- měl by umět udržet kontrolu nad svým chováním i chováním hráčů, jak během utkání, tak i v poločase a po skončení samotného utkání.



Obrázek 5 Funkce a chování trenéra při fotbalovém utkání (Bischops a Gerards, 1999a)

Perič, Levitová a Petr (2012) rovněž definují roli trenéra při soutěži, jež nazývají koučováním. V první řadě zmiňují organizaci zapojení dětí do utkání, což znamená, že dítě by mělo dopředu vědět, kdy a koho bude střídat a pravidelně tak při střídání doplnit tekutiny a odpočinout si na další minuty utkání. Dalším důležitým bodem, dle Periče, Levitové a Petra (2012), je hodnocení průběhu utkání, povzbuzování a pochvala dětí za dobrou přihrávku, kličku či střelu od jejich trenéra. Často se pak právě v utkání stává, že trenér po dětech vyžaduje činnosti, které vůbec v tréninku nenacvičovaly. Dítě je pak zmatené a neví, co má pořádně hrát, přičemž je to důkaz chyby trenéra, který ji svaluje na své hráče, což jak zdůrazňují Perič, Levitová a Petr (2012) je nepřípustné. Třetím bodem je výměna tedy střídání jednotlivých hráčů v průběhu utkání. Vždy by měl trenér myslet na to, aby si všechny děti zahrály přibližně stejný čas a rozhodně nemyslet na výsledek, spíše na předvedenou hru a jestli hráči do hry vkládají činnosti, které se učí na tréninku. Posledním bodem jsou časté a pravidelné přestávky, po poločase či mezi utkáními v turnaji, kdy by měl trenér nechat děti oddechnout, doplnit tekutiny, následně zhodnotit předchozí výkon, především pozitivně, a motivovat děti do dalšího utkání a výkonu. Plachý a Procházka (2014) pak dodávají, že trenér by se měl při tréninku chovat stejně jako při utkání, tedy tak, aby rozvíjel potenciál hráče.

2.7.2 Materiálně – technické zajištění

Materiální pomůcky jsou pro rozvoj dětí v mladší přípravce jednou ze základních věcí a jsou i cílem k úspěchu. Laicky se dá říci, čím více pomůcek tím lépe, ale ne vždy je to možné zrealizovat z finančních důvodů. Brůna (2007) popisuje a ukazuje nejpoužívanější pomůcky při tréninku dětí. Zakládá si na tom, že je velice důležitá jejich rozmanitost a hlavně jejich dostatečné množství. Ve své knize Brůna (2007) vypisuje a vyzdvihuje například tyto pomůcky, jež znamenají pro trénink pestrost, zábavu a kvalitu: fotbalové míče (hlavní zásadou je, že každé dítě by mělo mít svůj vlastní míč), molitanové míče, tenisové míčky, síť na míče, malé a velké kužele, různě barevné vytyčovací mety, tyče, rozlišovací dresy (minimálně 4 různé barvy), malé a velké branky, umělohmotné překážky různých velikostí, švihadla a gymnastické obruče.

Sabiston (2015) pak ve své publikaci taktéž píše o materiálním zajištění, tedy pomůčkách, jako o důležitém článku sportovní přípravy dětí. Pomůcky rozděluje na část, kterou nazývá nutné/nejnutnější a na část, kterou pojmenovává jako „bylo by hezké mít“/extra vybavení.

Nezbytné vybavení dle Sabistona (2015):

1. fotbalové míče velikosti 3, nejlépe v počtu 4 – 5 s tím, že každý hráč by si měl na trénink nosit i svůj vlastní míč,
2. plastové kotoučové kužele – 40 a více, různých barev oranžová, žlutá, červená nebo modrá (nebo alespoň 20 kuželů jedné základní barvy),
3. rozlišovací dresy – alespoň dvě sady dresů dvou různých barev zhruba po šesti,
4. velká fotbalová taška na míče a pomůcky,
5. osobní položky pro trenéra – píšťalka, hodinky nebo stopky, vhodné oblečení a obuv.

Extra vybavení, které přijde vhod dle Sabistona (2015):

1. vysoké kužele trojúhelníkového tvaru,
2. dvě malé skládací, přenosné branky,
3. sada šesti fotbalových tyčí,
4. přenosné skládací lavice se stanem, které hráče ochrání před sluncem při odpočinku během hry,
5. malá přenosná tabulka na poznámky a pro potřeby nákresu herní situace pro hráče.

Tak jak jsem výše popsal materiálně - technické zajištění, jež je stěžejní ve sportovní přípravě dětí, je dle mého názoru v tréninku dětí důležité rovněž prostorové zajištění, tedy kde a na jakém povrchu se tréninky dětí mohou a měly by konat. To je taktéž důvod, proč jsem otázky na tréninkové prostory, tréninkové centra a hřiště či povrchy využívané pro trénink do vytvořeného dotazníku vložil. Avšak po dlouhém hledání a studování literatury (Perič, Levitová a Petr, 2012; Plachý a Procházka, 2014; Votík, Benešová a Šrámková, 2011; Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková, 2011; Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Sabiston, 2015) týkající se sportovní přípravy dětí ve fotbale i mimo něj, musím konstatovat, že pro teoretické východisko jsem nenašel vhodný literární zdroj, který by se prostorovým zajištěním tréninku v této kategorii zabýval.

2.7.3 Organizace tréninkového procesu

2.7.3.1 Organizace a stavba tréninkové jednotky

Při vytváření tréninku si každý trenér musí stanovit, co vlastně bude náplní tréninkové jednotky a samozřejmě musí být připraven na případné chyby v organizaci a struktuře, protože ne vždy, to co mám připravené, je pak v reálu uskutečnitelné. Proto musí být trenér schopen reagovat na konkrétní podmínky a v případě nutnosti připravené cvičení upravit nebo nahradit jiným. Dle Periče, Levitové a Petra (2012) je snahou každého trenéra, aby jeho svěřenci dosahovali, co možná nejlepších výsledků, i když u dětí by to měl být i cíl radosti, štěstí a zábavy. Ale oproti dospělým je tu ještě další požadavek, v němž se shodují odborníci (Perič, Levitová a Petr, 2012; Plachý a Procházka, 2014; Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková, 2011; Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Sabiston, 2015) a tím je nejen vysoká výkonnost, ale i všestranný rozvoj osobnosti malého dítěte.

Dále výše uvedení autoři zmiňují, že jednou z velkých chyb v přípravě dětí je používání principů z tréninku dospělých, tj. že děti jsou především zatěžovány z hlediska energetické stránky cvičení. Naopak tréninková jednotka by měla být zaměřena především na učení se novým dovednostem a nikoliv na dávkování. Proto také Perič, Levitová a Petr (2012) vytvořili tyto zásady pro trénink dětí:

1. Využívat poznatků o věkových a vývojových zvláštěnostech dětí s důrazem na:
 - přednostní rozvoj všestranné pohybové přípravy dětí (v prvních letech přípravy),

- postupné zvyšování objemu speciálního tréninku (v pozdějších letech).
2. Zajišťovat vysokou úroveň trenérského působení v oblasti:
 - důsledné korekce chyb,
 - jednoduchých a srozumitelných výkladů, bez zbytečných prostojů dětí.
 3. Zabezpečovat účelné využití času tréninku prostřednictvím:
 - využití času mimo trénink,
 - vhodné organizace tréninku,
 - zařazování skupinových forem tréninku,
 - vyššího počtu asistentů.
 4. Zajišťovat vysokou účelnost jednotlivých cvičení:
 - zařazováním relativně složitých cvičení,
 - dostatečným využíváním tréninkových pomůcek,
 - využitím přestávek na zotavení.

Dle Periče (2004) se tréninková jednotka dělí na 3-4 základní části – úvodní, hlavní a závěrečnou někdy bývá uváděna i část průpravná, která je situována mezi část úvodní a hlavní. V tomto rozdělení tréninkové jednotky včetně zmiňované průpravné části se shodují ve své publikaci Votík, Benešová a Šrámková (2011).

Úvodní část je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu pro hlavní část (Perič, 2004 a Votík, Benešová a Šrámková, 2011):

1. Psychická příprava, která spočívá ve formálním zahájení tréninku, seznámení se s obsahem tréninku a navození pracovní aktivity. Hlavní cíl přitom spočívá v tom, aby si děti uvědomily přechod „ze šatny na trénink”.
2. Rozcvičení, které má většinou dvě části.
 - a) Zahřátí a prokrvení organismu, jehož podstatou je aktivace srdečně-cévního dýchacího systému. Většinou užíváme jednoduché prostředky, jako je rozklusání. U menších dětí je spíše vhodnější volit jako prostředek hru, a to ať již drobné závodivé hry (na babu, různé honičky) nebo sportovní hry, ve fotbale se spíše využívá pojem pohybové hry.
 - b) Protahování hlavních svalových skupin, při kterém většinou využíváme pomalé protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech anebo dynamické rozcvičení.
3. Zapracování, jehož úkolem je připravit organismus jako celek na následující část

tréninku. Někdy se také nazývá částí průpravnou. Má za úkol zabezpečit zapojení zdrojů energie pro pohyb a optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů.

Hlavní část tréninku má za úkol plnit cíl tréninku a je do ní situováno hlavní zatížení. Obsahem může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, kterou Perič, Levitová a Petr (2012), obdobně Votík, Benešová a Šrámková (2011), definují následovně:

1. Koordinačně náročná cvičení, která vyžadují vysokou úroveň aktivity centrální nervové soustavy, většinou se jedná o zatížení, které není náročné na množství energie, a proto nedochází ani k jejímu výraznějšímu čerpání. V tréninku dětí se přidává i zásadní požadavek na soustředění a udržení pozornosti. V praxi se jedná o cvičení akrobatického a gymnastického charakteru, nácvik techniky, nácvik nových herních variant apod.
2. Rychlostní cvičení, která je charakteristická velkými požadavky na množství energetických zdrojů pro pohyb a relativně vysokými nároky na aktivitu nervové soustavy. V tréninku se využívají krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení, ve sportovních hrách například krátké herní akce. Nejdůležitějším požadavkem je však maximální rychlost pohybu.
3. Silová cvičení již nevyžadují takové množství energie jako rychlostní cvičení. Hlavní náplní jsou různá úpolová cvičení (kohoutí zápasy, převalení na břicho), přetahování, přetlačování, posilování s vlastní vahou a v pozdějším věku i s většími odpory (činky, posilovací stroje).
4. Vyrvalostní cvičení jsou umístěna až na závěr hlavní části. V praxi se potom v závěru hlavní části zařazují výběhy, různá kondiční cvičení, u dětí především hry a závody ať již sportovní nebo hry v přírodě.

Závěrečná část tréninku slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu.

Opět ji můžeme rozdělit na dvě části:

1. Část dynamickou, ve které jsou cvičení s nízkou intenzitou. Jejich cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Jeho obsahem mohou být drobné hry, vyklusání.
2. Část statickou, zahrnující protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojené. Dále Perič, Levitová a Petr (2012) a stejně tak Votík, Benešová a Šrámková (2011) zdůrazňují, že u dětí bychom především měli zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení.

Zajímavé je rovněž příklad rozdělení tréninkové jednotky od zahraničních autorů Bischopsa a Gerardse (1999b) nebo podobně Sabistona (2015), jež popisují svůj praktický zvládnutelný systém pro zřízení tréninkové jednotky jako systém rozdělený na tři části:

1. Uvedení do tréninku/ zahřátí – ang. getting going/warming up

Na začátku by měl být trénink dle Bischopse a Gerardse (1999b) silně motivační a měl by samozřejmě vytvořit předpoklady pro následující fyzické úsilí v hlavní části tréninku. Zahřátí a rozcvičení by mělo začít s cvičením postupně se zvyšující se intenzitou, aby se zabránilo jakémukoliv zranění. Zajímavé u Bischopse a Gerardse (1999b) je, že u dětí od 5 let do 10-12 let nepodporují protahovací cvičení, „ang. stretching exercises“, a doporučují v těchto kategoriích využívat v úvodní části tréninku cvičení formou hry s postupně zvyšujícím tlakem na oběhovou soustavu.

2. Hlavní sekce tréninku – ang. the main training section

V této hlavní části následuje především trénink techniky a v pozdějším věku také taktiky. Jak popisují Bischops a Gerards (1999b) děti jsou v této fázi ve střehu, jsou vnímavější k učení se novým dovednostem, k jejich zdokonalování a vylepšování. Poté co se koncentrace a pozornost nepatrně sníží, měl by se nácvik ukončit a mělo by následovat kondiční cvičení.

3. Zklidnění – ang. winding down

V závěru tréninku se koncentrace přesouvá na hru v případě fotbalu a následují cvičení se snižující se intenzitou. Ve hře se dítě snaží vyzkoušet a aplikovat do hry to nové, co se v tréninku naučil.

Délka tréninkové jednotky je často proměnlivá, u dětí většinou trvá 60 – 90 minut a jednotlivé části zaujímají různý poměr v závislosti na obsahu tréninku, jak uvádí veškeré literární prameny (Perič, Levitová a Petr, 2012; Plachý a Procházka, 2014; Bischops a Gerards, 1999a, 1999b; Sabiston, 2015; Votík, Zalabák, Bursová a Šrámková, 2011) zabývající se tréninkem dětí. Můžeme skrze zmíněnou prostudovanou literaturu rovněž říct, že se výše uvedení autoři ve svém názoru na délku tréninkové jednotky u dětí, v našem případě u věkové kategorie U7, velmi liší. Především ti zahraniční (Bischops a Gerards, 1999a, 1999b a Sabiston, 2015) striktně prosazují pouhých 60 minut, naopak čeští autoři (Perič, Levitová a Petr, 2012 a Plachý s Procházkou, 2014) zase mají názor takový, že trénink může mít klidně až 90 minut. Pro příklad uvádím časové rozložení tréninku, dle Bischopse a Gerardse (1999b), kteří uvádějí, že by měl trénink u dětí 5 – 10/12 let celkově trvat přibližně 60 minut, ale

klidně i více, úvod a zahřátí 10 - 15 minut, hlavní část 25 - 30 minut a závěrečná 20 – 25 minut. Ještě o něco striktnější je Sabiston (2015), který vymezuje ideální dobu tréninku u dětí na 45 až 60 minut. Perič, Levitová a Petr (2012) blíže nespecifikují kolik minut by měl trvat trénink u jednotlivých kategorií dětí, ale pouze blíže uvádí, jaké by mělo být časové rozložení jednotlivých částí při různém celkovém čase tréninku (viz. tabulka 1).

Délka tréninku	Úvodní část			Hlavní část				Závěrečná část	
	Psychická příprava	Rozcvičení	Zpracování	Koordinace	Rychlost	Síla	Vytrvalost	Dynamická	Statická
60 minut	3	7	5	10	10	-	15	5	5
75minut	3	7	5	15	10	10	15	5	5
90 minut	3	12	10	10	15	15	15	5	5
90 minut	3	12	10	-	-	25	25	5	10

Tabulka 1 Časové rozložení jednotlivých částí TJ při různém celkovém čase TJ (Perič, Levitová a Petr 2012)

Posledním názorem na stavbu a časové rozložení tréninkové jednotky, ze kterého jsem čerpal je publikace Plachého a Procházky (2014), kteří zde popisují přímo návrh fotbalové tréninkové jednotky, jež zmíním níže v podkapitole fotbalový trénink, kde zahrnují jak trénink trvající okolo 60 minut, tak trénink až k 90 minutám, které by měl dle výše uvedených autorů trenér této kategorie střídát dle potřeby a aktuálních podmínek.

V rámci tréninkové jednotky, jak jsem již zmínil výše, je velice důležité rozcvičení, kde se samozřejmě stává plno chyb v přípravě dětí, jež právě ve své publikaci vyjmenovávají Plachý a Procházka (2014).

Chyby v rozcvičení, kdy děti (Plachý a Procházka, 2014):

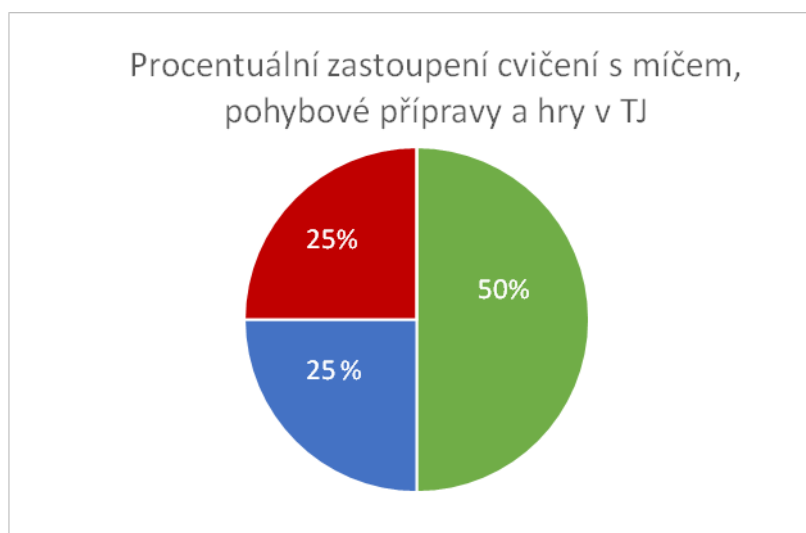
- stojí v zástupech na místo pohybu a zábavy,
- běhají monotónní kolečka,
- nemají kontakt s míčem,
- hrají vyřazovací hry, kde ten, kdo vypadne, je mimo činnost,
- provádějí statické protahovací cviky.

2.7.4 Obsah učení fotbalu v mladší přípravce

V mladší přípravce by měla každá tréninková jednotka mít především zábavnou formu. Plachý a Procházka (2014) rozdělují obsah tréninku do čtyř následujících kategorií:

- 1. Zábavná cvičení a hry na individuální činnost s míčem – každý má míč,
- 2. Zábavná silově – rychlostně obratnostní cvičení a pohybové hry
(stimulují všeobecný i fotbalový rozvoj zábavnou formou),
- 3. Fotbalové hry a cvičení jeden proti jednomu,
- 4. Fotbal dvojic až pětic, poziční hry („bagovky³“).

Jak můžeme tedy vidět na obrázku níže, podle Plachého a Procházky (2014) by měla tréninková jednotka v kategorii U7 ve fotbale obsahovat alespoň 25 % pohybové přípravy, tedy cvičení bez míče, dále 50 % cvičení s míčem zaměřených především na individuální techniku s míčem a zbylých cca 25 % by se trenéři v této kategorii měli věnovat fotbalu s nižším počtem hráčů či poziční hře. Podobně píše i Sabiston (2015), který neurčuje procentuální podíl jednotlivých cvičení, ale rovněž preferuje zařazení cvičení na pohybovou přípravu, pohybových her, cvičení na techniku s míčem a průpravnou hru.



Obrázek 6 Graf procentuálního zastoupení cvičení s míčem, pohybové přípravy a hry v TJ dle Plachého a Procházky (2014)

³ Bagovka dle Plachý, Procházka (2014) je zkrácený název pro poziční průpravnou hru podobnou bagu. V bagu se hráči většinou pohybují ve svém určeném prostoru, ale v bagovkách naopak tento prostor opouštějí.

Autoři grafu 6 (Plachý a Procházka, 2014) uvádějí, že jde o přibližné rozložení, ale přesto většina tréninků v kategorii dětí by takto měla být stavěna. Nelze podcenit ani zařazování typově odlišných obsahů pro pestrost a zábavnost, nebo dočasný útlum některých typů her. Pokud například hrajeme poziční hry („bagovky“) proti trenérovi či proti spoluhráčům a například týden či dva je vynecháme, přinese to pravděpodobně čerstvou chuť do hry a tím i lepší úroveň zvládnutí dané činnosti, píše Plachý a Procházka (2014).

2.7.5 Fotbalový trénink

Plachý a Procházka (2014) konkrétně rozepisují fotbalový trénink, jak by mohl ideálně vypadat u dětí v kategorii U7:

Úvodní část

3 min. - společné hry a cvičení s míčem na rozvoj známých dovedností s míčem,

3 min. - cvičení na rozvoj obratnosti či pohyblivosti,

3 min. - honičky s míčem i bez míče.

Průpravná část

5-10 min. - nácvik nové dovednosti s míčem,

5-10 min. - soutěž v rychlostních úsecích bez míče – může navazovat soutěž s míčem.

Hlavní část

10-15 min. x3, rozdělení do tří skupin, střídání po 10-15 min. v každé skupině jeden trenér (rodič).

1. Skupina 3:3,
2. Skupina volné útočné kombinace dva na jednoho (brání trenér),
3. Turnaj 1:1 v kombinaci s dovednostními soutěžemi s míčem.

Závěrečná část

5 min. - uvolnění klidným typem činností či úklidem, nebo volný čas pro děti,

5 min. - protahovací cvičení se zábavnými obratnostními – kompenzačními prvky.

Celková tréninková jednotka tedy trvá 60 – 90 minut. Občas se udává, že trénink v podobě organizované činnosti u prvních ročníků přípravek (kategorie U7) by měl trvat kolem 60 min, ale pokud jsou hráči zaujati činností, která je baví, mohou i takto malé děti vydržet v pohybu i déle.

Sabiston (2015) pak rovněž zajímavě definuje ve své publikaci základní stavební prvky vztahující se k tréninkovému procesu malých fotbalistů:

- délka tréninku – 35-45 min. U6, 45 – 60 minut U8,

- jeden míč pro každého hráče,
- 3 – 4 cvičení s krátkými přestávkami na doplnění tekutin,
- používat individuální konkrétní činnosti a cvičení,
- rozdělit tým na menší skupiny po 6 – 10 hráčích,
- využívat aktivně dobu odpočinku než se na hráče dostane řada,
- 10 – 15 minut na konci tréninku nechat hráče hrát „volnou hru“, ang. free play.

Bischops a Gerards (1999a) popisují trénink fotbalu ve věku 5 – 10 let jako hru (ang. „Playing soccer is fun“), kde se děti učí novým dovednostem velice rychle. Dále píší, pokud jde o fotbal, že je zde rovněž požadavek přizpůsobit trénink dle individuálního vývoje dítěte a jeho očekávání. To vše, jak zmiňují tito autoři, znamená, že děti vstupují do klubu, protože chtějí hrát fotbal a jsou seznámeny s filozofií klubu a vtaženy do samotné tréninkové koncepce klubu.

Bischops a Gerards (1999a) konstatují, že děti v tomto věku by měly projít rozmanitou základnou sportovního tréninku, od běhání bez míče i s míčem, lezení, přetahování, různých štafetových závodů a atletické průpravy, až po poskakování a skákání, zlepšování rychlosti a hry, využívající vlastní hmotnost dítěte ke zvyšování fyzické síly. Mimo to se pak děti učí základní fotbalové dovednosti, především ovládání míče, přihrávky a střelu. Přičemž je velmi dobré, aby každé dítě mělo svůj míč, to pak několika násobně zvyšuje efektivitu učení. Naopak taktika hraje v tuto dobu podřadnou roli, děti by neměly být svázány jakýmkoliv taktickými pokyny. Což platí rovněž pro fyzickou zdatnost, jak tvrdí Bischops a Gerards (1999a), jelikož dítě vydrží až do té doby než hra skončí. Vytrvalostní trénink jako takový téměř není využíván, jelikož fyzická kondice se u dětí vlastně rozvíjí při každé hře či různých štafetách, stejně jako se zde rozvíjí hbitost, obratnost, reakce a rychlost. Bischops a Gerards (1999a) rovněž tvrdí, že takto mladí fotbalisté by měli při fotbale a zápasech vždy zkoušet všechny pozice a až později přejít na pozici/post, který jedinci bude nejvíce sedět.

2.7.6 Organizace a plánování

Co se týče podkapitoly organizace a plánování celé sportovní přípravy u dětí, je obecně odborníky (Plachý a Procházka, 2014; Sabiston, 2015, Bischops a Gerards, 1999b) diskutována především otázka velikosti zatížení, tj. počet tréninků v týdnu, doplňkové sportovní činnosti, počet zápasů a turnajů a jejich zařazení v průběhu

tréninkových týdnů. Druhým diskutovaným tématem je pak počet dětí v týmu, tedy počet dětí v tréninku na trenéra a jeho cvičení.

Ideální počet tréninků v mladší přípravce je většinou vhodné plánovat na tři tréninky týdně v klubu. Podle Plachého a Procházky (2014) je dokonce u kategorie U7 vhodné kombinovat fotbalový trénink dvakrát až třikrát týdně. Základem je, aby dítě bylo v pohybu ideálně každý den, ne však pouze na fotbale, ale zároveň by mělo provozovat rovněž spontánní pohybovou aktivitu či dokonce chodit na doplňkové sporty jako gymnastiku, plavání, atletiku, či bojové sporty, jež děti všeobecně rozvíjí.

Plachý s Procházkou (2014) blíže charakterizují organizaci a plánování do několika základních bodů:

- Sezónu můžeme dle tréninku rozdělovat na část letní, kdy se většinou zabýváme 3x v týdnu fotbalovým tréninkem, avšak dle mého názoru je ideální zakomponovat i atletiku s gymnastikou. Trenér by se však také neměl bát občas v tomto období, když jsou zejména státní svátky, či prázdniny, snížit počet tréninkových jednotek, což přináší dítěti psychické odreagování a často větší zápal do další činnosti. Druhou částí v sezóně je zimní část, kdy fotbalově trénujeme 2x v týdnu a 1x v týdnu máme jinou doplňkovou týmovou aktivitu ať už gymnastiku, úpoly či jiné pohybové nebo míčové hry.
- Podle Plachého s Procházkou (2014) je sice důležité zařazovat dvě až tři tréninkové jednotky týdně, ale zároveň zdůrazňují spolu s Bishopem a Gerardsem (1999a) důležitost obdobného počtu kompenzačních aktivit. Fotbalový trénink nemůže obsáhnout vše a navíc dítě by se ideálně mělo denně hýbat 2 hodiny. Důležitý je význam rodičů, jak se svými dětmi pracují a jakým směrem je v tomto smyslu vedou.
- Diskutabilní je počet dětí na trenéra a vedení ve skupinách. Ideálně dle Plachého s Procházkou (2014) je to 8 dětí na trenéra, Perič, Levitová a Petr (2012) a Sabiston (2015) pak uvádějí okolo 6 – 10 dětí na trenéra, i když ne v každém klubu je to v praxi reálné. Děti do skupin rozdělujeme často podle výkonnosti či aktuálně vyspělejšího nebo opožděnějšího vývoje dítěte. Ne pokaždé je však ideální rozdělovat děti z hlediska výkonnosti či vyspělosti, můžou hrozit stavy nepochopení a frustrace jak mezi dětmi, tak jejich rodiči. Proto je důležitá i kombinace, tedy vybírat týmy rovnoměrně (do každého dát i silné i slabé, rovněž biologicky akcelerované i retardované).

- Typ činnosti je vhodné obměňovat zhruba po 10 až 15 minutách, vzhledem k omezené schopnosti dětí udržet pozornost s viditelným západem pro hru (Plachý, Procházka, 2014, Perič, Levitová a Petr, 2012 a Sabiston, 2015). Pokud však činnost děti viditelně baví, můžeme je nechat hrát neomezeně dlouho. Za 70-90 minut tréninku bychom měli vystřídat 5-8 typů cvičení a her. Základem je to, aby děti měly možnost dosáhnout dostatečného počtu pokusů (15 a více), což znamená vyhnout se zástupům a dát dětem možnost plně využít jejich čas v tréninku.
- Z hlediska plánování a organizování je jednou z nejdůležitějších věcí dobře poskládat termíny turnajů, dlouhodobých soutěží a přípravných utkání, kde je potřeba klást důraz na to, aby děti měly šance vyhrávat, ale i prohrávat. Pro děti je hra nejlepším učením a doba strávená tzv. na lavičce, děti moc nebaví. Nedoporučuje se neustále plánovat tak, že v sobotu mají děti utkání a v neděli turnaj. Samozřejmě výjimečně to nevádí, ale z dlouhodobého hlediska není dobré vzít dětem veškerý volný čas na hraní, na odjezdy na hory, výlety a návštěvy. Turnaje by měly být pořádány tak, aby nebyly délkou únavné. Pro kategorii U7 jsou ideální maximálně čtyř-hodinové turnaje, jak píše Plachý s Procházkou (2014).

3 Výzkumná část

3.1 Cíle a úkoly práce

Cílem této bakalářské práce je monitorovat obsah sportovní přípravy a podmínek k ní pomocí anonymního dotazníkového šetření ve vybraných fotbalových klubech kategorie U7. Ke splnění tohoto cíle bylo použito anonymního nestandardizovaného dotazníku pro trenéry, ve kterém bylo zjišťováno a porovnáno trenérské, materiální, technické, časové a prostorové zajištění sportovní přípravy včetně tréninkového procesu u kategorie U7 v šesti záměrně vybraných fotbalových klubech.

Úkoly práce

Pro zpracování této bakalářské práce jsem si formuloval tyto úkoly práce:

1. Nalezení a prostudování relevantních literárních zdrojů jako teoretických východisek k vybrané problematice obsahu sportovní přípravy v kategorii U7 ve fotbale.
2. Rozdělení literárních zdrojů do jednotlivých kategorií: Charakteristika fotbalu a mládežnického fotbalu, charakteristika vývojového období dítěte v předškolním a mladším školním věku, podstata a cíle sportovní přípravy dětí, dlouhodobá koncepce tréninku a sportovní příprava u dětí a její obsah.
3. Vytvoření vhodného anonymního nestandardizovaného dotazníku.
4. Cílený výběr šesti klubů a zjištění jejich zajištění tréninkového procesu v kategorii U7 pomocí vytvořených dotazníků pro trenéry.
5. Vyhodnocení dotazníku a interpretace zjištěných výsledků.
6. Popis a porovnání zajištění kategorie U7 v těchto záměrně vybraných klubech.
7. Formulování závěrů a možná doporučení pro praxi

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaká byla doba trvání tréninkové jednotky a kolikrát týdně byla u vybraných týmů kategorie U7 zařazována?
- 2) Sehrávají ve vybraných týmech kategorie U7 z hlediska pohybové přípravy důležitou úlohu externí pracovníci/specialisté a do jaké míry jsou v tréninkovém procesu těchto týmů využíváni?
- 3) Které materiální pomůcky měli trenéři ve vybraných týmech kategorie U7 k dispozici a v jakém množství?

- 4) V jakém procentuálním zastoupení a jakým způsobem je do tréninkové jednotky vybraných týmů kategorie U7 zařazována pohybová příprava?
- 5) S jakým počtem hráčů vybrané týmy kategorie U7 pracovaly a jak se tento počet v průběhu sezóny změnil?

3.3 Charakteristika souboru

Sledovaným souborem byly prvoligové fotbalové kluby, které mají v mládežnické kategorii tým U7. Záměrně byly vybrány kluby, které pravidelně hrají první českou ligu v jejím popředí, dále se až na výjimky pravidelně zúčastňují evropských pohárů, a proto by měly mít podmínky u mládeže na podobné úrovni. Mezi tyto týmy jsem chtěl zařadit i nejstarší klub v České republice Slavii Praha, která se rovněž pohybuje v čele české ligy a především vždy měla a má vynikající mládež. Trenér této kategorie však nebyl moc sdílný a i když jsem ho o to několikrát požádal, ať už osobně nebo e-mailovou komunikací, nebyl schopen či nechtěl mi dotazník vyplnit. Dotazovanou skupinou byli trenéři kategorie U7, kteří mají na starost vedení tréninkového procesu a jsou tak obeznámeni i s koncepcí v klubu.

3.4 Metodika práce

Cílem mé práce je monitorování obsahu sportovní přípravy u fotbalistů kategorie U7 a proto jsem se rozhodl využít nestandardizovaný anonymní dotazník (viz Příloha 1). Tento dotazník jsem vytvořil samostatně, a jelikož se se spoustou trenérů setkávám osobně na různých turnajích či přípravných utkáních, tak jsem se rozhodl dotazníky distribuovat osobně a využít u toho i čas na jiné dotazy, než které jsou obsahem dotazníku. V dotazníku se vyskytovaly dva typy otázek: uzavřené a polouzavřené, dále jsem se snažil, aby otázky byly jednoznačné, srozumitelné a stručné, ale měly dostatečnou výpovědní hodnotu.

Struktura dotazníku

Pomocí prvních šesti otázek jsem zjišťoval základní charakteristiku každého respondenta, jako je věk, pohlaví a klub, ve kterém vykonává svou trenérskou činnost. Zajímalo mě také, jak se dotazovaný trenér chce věnovat trenérské kariéře a tím pádem také to, jaké má dosažené trenérské vzdělání. Nezapomněl jsem se dotázat na předcházející působení, tedy jak dlouhou dobu již zastává funkci trenéra, či jak dlouho ve fotbale působil jako hráč. Poslední obecná otázka směřovala k danému týmu, který má trenér v této kategorii k dispozici a zajímalo mě, od kolika let tyto děti v tomto klubu trénují a v kterém roce je dotazovaný trenér převzal.

Dalšími otázkami jsem se již zaměřil na monitorování obsahu sportovní přípravy u fotbalistů kategorie U7. Otázky jsem v dotazníku příliš nerozděloval a seřadil je dle svého uvážení. Ve vyhodnocování jsem však výsledky rozdělil na tyto oblasti:

- oblast trenérského zajištění,
- oblast týkající se tréninkové jednotky,
- náplň a stavba tréninkové jednotky,
- oblast materiálního zajištění,
- oblast týkající se stavu kádru a jeho zápasové či turnajové zatížení.

Ve všech oblastech byly pokládány základní otázky, které jsem formuloval dle prostudované literatury.

V oblasti trenérského zajištění byly pokládány otázky hlavně na počet trenérů v realizačním týmu, popřípadě při ústní komunikaci byla položena otázka, která sice již nebyla obsahem mé práce, ale velice mě zajímala a to, zda je tento počet trenérů dostatečný či ne. Do oblasti trenérského zajištění jsem zařadil také otázku týkající se využívání externích zaměstnanců. V současné době se již mnoho fotbalových klubů ve světě nespolehá pouze na práci svých zaměstnanců v týmu, tedy jen fotbalových trenérů, ale taktéž na externí zaměstnance z různých oborů (atletický, gymnastický trenér či výživový poradce nebo fyzioterapeut). Tito lidé jsou pak někdy dokonce více ceněni než samotní interní trenéři.

U oblasti týkající se tréninkové jednotky mě zajímalo kromě délky trvání tréninkové jednotky, počtu tréninkových jednotek za týden, rovněž místo, kde je tréninková jednotka vykonávána, tedy jestli v tréninkovém centru, jeho blízkosti či dokonce zcela mimo tréninkové centrum na okraji města. Poslední otázka v této oblasti se týkala typu využívané plochy, na které je tréninková jednotka uskutečňována, jelikož existuje mnoho způsobů, kde se děti tohoto věku mohou rozvíjet po všech stránkách. Podobnou oblastí je i náplň a stavba tréninkové jednotky, kde jsem se v dotazníku ptal na využití cvičení s míčem v tréninkové jednotce či kolika procenty je zde zastoupena pohybová příprava.

Velice důležitá oblast ve sportovní přípravě dětí respektive fotbalistů je materiální zajištění, které umožní trenérovi vytvořit kvalitní tréninkový proces. Ne každý trenér sice dokáže udělat s kvalitními pomůckami adekvátní tréninkovou jednotku, ale minimálně se dělá lépe s něčím, než bez ničeho. Pro děti je dle Periče, Levitové a Petra (2012) důležitá pestrost a to lze zajistit pouze s dostatečným množstvím materiálního zajištění. Pomůcky jsem rozdělil do tří kategorií:

- fotbalové pomůcky,
- pomůcky pro označení,
- pomůcky pro pohybovou přípravu.

Toto rozdělení bylo obdobné i u otázky, které pomůcky trenérům nejvíce chybí, či čeho mají pro stavbu tréninkové jednotky nejméně.

V poslední oblasti byly otázky zaměřené na celkový stav kádru, tedy aktuální počet hráčů, které měli trenéři k dispozici a také celkový počet hráčů, jež tímto týmem již prošel anebo jaké mají děti zápasové případně turnajové vytížení za podzimní a jarní část sezóny.

Metody zpracování

K získání potřebných informací o obsahu sportovní přípravy a podmínek k ní byla použita obsahová analýza odborných literárních zdrojů a dále bylo použito anonymního nestandardizovaného dotazníku vytvořeného pro fotbalové trenéry věkové kategorie U7 z šesti záměrně vybraných klubů. Nejdříve byla provedena literární rešerše odborných literárních zdrojů týkající se problematiky sportovní přípravy dětí a následně jejich kategorizace. Poté došlo ke sběru dat o obsahu sportovní přípravy a podmínek k ní v šesti záměrně vybraných klubech kategorie U7 pomocí anonymního dotazníkového šetření. Bylo použito jak uzavřených, tak i polo uzavřených otázek.

Pro vyhodnocení dotazníků jsem využil statistického zpracování dat a následně zjištěné výsledky interpretoval a porovnal mezi sebou. Při statistickém zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použil základní postupy popisné statistiky a následně jsem se zaměřil na třídění získaných údajů dle jednotlivých oblastí. Naměřené hodnoty a rozsah jejich výskytu jsem přehledně vyjádřil buď procentuálně, nebo početně v grafech.

4 Výsledková část

4.1 Obecná charakteristika klubů

4.1.1 AC Sparta Praha

A) Stručná charakteristika týmu

AC Sparta Praha je dlouhodobě nejvýznamnějším a nejúspěšnějším fotbalovým klubem v České republice. Za více než 120 let své existence zaznamenal úspěchy v domácích soutěžích, stejně jako na mezinárodní fotbalové scéně.⁴

B) Charakteristika tréninkového centra

Sparta má tu možnost využívat jako jediný klub v České republice velkokapacitní tréninkové centrum na pražském Strahově. K dispozici zde mají především všechny mládežnické týmy osm tréninkových hřišť, z toho dvě umělé trávy s umělým osvětlením, jež umožňují celoroční provoz a jako celek zajišťují špičkovou kvalitu tréninkového procesu. Dále jsou zde ve dvoupodlažním provozním objektu k dispozici šatny, rehabilitace, posilovna, video sál, dvě restaurace, provoz a údržba centra. Co se týče materiálních pomůcek, tak každý tým má ve skladové místnosti svojí klec, ve které má na každý tým, míče dle počtu hráčů, sadu rozlišovacích dresů, vždy čtyři různé barvy, mety a kužele. Dále pro celou mládež jsou k dispozici tyče, panáci, duchny, medicínabaly, trampolíny, překážky, malé branky atd.

C) Charakteristika trenéra

Trenér tohoto ročníku patří ke zkušenějším trenérům, je mu 36 let a je držitelem fotbalové trenérské licence A. V klubu AC Sparta Praha trénuje již pátým rokem, před tím pomáhal ve svém mateřském klubu, co by asistent a vedoucí týmu u nejmenších dětí. Aktivně se fotbalu věnoval 20 let.

D) Trenérské zajištění

Na Spartě disponují kromě tradičního trenérského složení, hlavní trenér

⁴ Historie klubu AC Sparta Praha [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.sparta.cz/cs/klub/o-sparte.shtml>

a dva asistenti, rovněž možností využití v tréninkovém procesu externích zaměstnanců na atletiku a gymnastiku.

E) Model sportovní přípravy

V klubu funguje projekt tzv. fotbalové školičky a nově od letošního roku i předškoličky, kde se děti učí zejména základní pohybové vzorce a vše probíhá formou hry. V mladších přípravkách se soustředí na vyvážené procentuální zastoupení cvičení s míčem a pohybové přípravy, včetně základů atletiky a gymnastiky. V přípravkových kategoriích si na Spartě trenéři zakládají na pohybových hrách, které do tréninku hojně zapojují.

4.1.2 FC Slovan Liberec

A) Stručná charakteristika týmu

FC Slovan Liberec je tradiční český fotbalový klub ze severních Čech, který se v tomto století stal již dvakrát vítězem nejvyšší české ligy a spolu s účastí v evropských soutěžích, je to také jejich největší úspěch. Práce s mládeží je zde na vysoké úrovni a mládežnické celky zpravidla hrály a hrají nejvyšší mládežnické soutěže. V mládežnických týmech pracovalo a pracuje mnoho vynikajících trenérů a prošla jimi i řada velmi dobrých fotbalistů, kteří pak hráli buď ve Slovanu, nebo jiných ligových týmech.

B) Charakteristika tréninkového centra

Akademie FC Slovan Liberec, pečující o fotbalovou mládež, využívá velmi dobrých sportovišť pro kvalitní přípravu a utkání svých celků⁵. Pro kategorii U7 – U14 využívají travnatá hřiště v areálu LETKA. FC Slovan Liberec si nemůže stěžovat na malé množství tréninkových ploch, má jich dost avšak ne na jednom místě v jednom tréninkovém centru. Ve svém mládežnickém centru mají k dispozici jak přírodní trávu, tak i umělou a co se týče pomůcek, děti mají k dispozici fotbalové míče, mety, tyče, kužele, v menším množství rozlišovací dresy, malé míče a na gymnastickou přípravu využívají duchnu, trampolínu, medicinbaly, překážky či žíněnky.

C) Charakteristika trenéra

Hlavním trenérem tohoto celku je muž, kterému bylo 41 let, a ze všech zpovídaných trenérů byl tím nejstarším. Byla to tedy výborná možnost

⁵ Historie klubu FC Slovan Liberec [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fcslovanliberec.cz/zobraz.asp?t=historie>

s o hodně zkušenějším trenérem vyplňovat dotazník a diskutovat o dané problematice. Vyslechnout si jeho názory bylo velice příjemné a obohacující, jelikož byly v něčem odlišné než u ostatních trenérů, kteří jsou věkově mladší. Fotbalu se věnoval aktivně 30 let a sám oblékal dres Slovanu Liberec, posléze přešel k mládeži a začal trénovat mladší přípravku. Z trenérského vzdělání dosáhnul zatím na úroveň trenérské licence B a sám také konstatuje, že zatím nepotřebuje vyšší vzdělání k práci s mladší přípravkou. Je patrné, že trenér přijímá nové postupy a trendy ve fotbalovém tréninku a snaží se malé fotbalisty vést tím správným směrem, kterým se současný fotbal ubírá.

D) Trenérské zajištění

Ve svém realizačním týmu má hlavní trenér k dispozici dva asistenty a externí zaměstnance na gymnastiku a atletiku, které využívá pravidelně jednou týdně v tréninkovém procesu.

E) Model sportovní přípravy

Klub si zakládá na správné a promyšlené výchově mládeže, tudíž se snaží koncepci prosazovat už od těch nejmenších dětí. Nejmladší kategorií je fotbalová školička, která má rovněž za úkol především děti rozvíjet pohybově a také zaujmout děti pro pohyb samotný. V mladší přípravce si drží model, že jeden trénink v týdnu je zaměřen vždy na pohybovou přípravu (atletika, gymnastika), zbylé tréninky se soustřeďují převážně na práci a techniku s míčem.

4.1.3 FK Dukla Praha

A) Stručná charakteristika klubu

FK Dukla Praha původně vojenský fotbalový klub, který působí ze všech ligových týmů v české nejvyšší soutěži nejkratší dobu, avšak díky své armádní minulosti v tomto klubu figurovala velká jména českého fotbalu, jako byl Masopust, Viktor, Nedvěd a mnoho dalších skvělých hráčů a právě kvůli tomu mladí hráči do klubu přicházejí.

B) Charakteristika tréninkového centra

Tréninkové centrum na Dukle má nevýhodu v tom, že fotbal zde nemá až takovou prioritu, jelikož přednost tady má nejen atletický klub Dukla Praha, ale i celá česká atletická základna. Velkou nevýhodou je velké vytížení

plach, kde se střídají fotbalisté s atlety či moderními pětibojáři. Celkově je v areálu jedna travnatá plocha s přírodním povrchem a hned vedle je umělá tráva. Navíc mohou trenéři využít atletickou dráhu, jež je jak na hlavním stadionu, tak v provedení rovinky vedle umělé trávy. Co se týče pomůcek, ty základní zde mají k dispozici, ale opět v omezeném množství, největší nedostatek vidí většina trenérů na Dukle v nízkém počtu malých míčů a panáků. Velmi mě pak překvapilo, že na Dukle vůbec nedisponují gymnastickými pomůckami.

C) Charakteristika trenéra

Dotazovaný trenér byl slovenské národnosti, věkem 28 let, který vystudoval obor Telesná výchova a šport na univerzitě v Banské Bystrici. Aktivně se fotbalu věnuje doposud, kde hájí barvy třetiligového klubu Loko Vltavín. Co se týče trenérského vzdělání, tak má mezi trenéry těchto kategorií výsadní postavení spolu s trenérem Sparty, jelikož také on vlastní trenérskou licenci A.

D) Trenérské zajištění

V tomto fotbalovém klubu působí kromě hlavního trenéra i dva asistenti a vedoucí, přičemž jeden asistent trenéra je bývalý vrcholový atlet a proto v týmu zastává roli trenéra na pohybovou přípravu.

E) Model sportovní přípravy

Již třetím rokem funguje v klubu fotbalová školička i předškolička, kde mají děti k dispozici trenéry i trenérky na všeobecnou pohybovou přípravu. V rámci mladší přípravky již kladou větší důraz na práci s míčem a techniku běhu, kdy využívají atletického trenéra, avšak zcela opomíjejí gymnastickou přípravu.

4.1.4 FK Mladá Boleslav

A) Stručná charakteristika klubu

FK Mladá Boleslav patří mezi stálé fotbalové kluby, jenž se drží v popředí naší nejvyšší fotbalové ligy, a největšími úspěchy jsou dvě vítězství v národním poháru. Mladá Boleslav se snaží jako jedna z mála často zabudovávat své mladé talentované hráče do A- týmu⁶.

⁶ Základní údaje o klubu FK Mladá Boleslav [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fkmb.cz/klub/index.php>

B) Charakteristika tréninkového centra

Mladá Boleslav nefiguruje příliš velkým a kvalitním tréninkovým centrem. Mládež v tomto klubu má k dispozici dvě tréninková hřiště z toho jedno je s umělým povrchem, a tudíž z důvodu velké obsazenosti hřišť, si musejí trenéři mladších kategorií zajistit i hřiště v okolí tréninkového centra. Tréninkové pomůcky v omezeném množství jsou k dispozici v tréninkovém centru, odkud si je trenéři převážejí na jiné hřiště.

C) Charakteristika trenéra

Trenérem ročníku 2009 byl 26-ti letý trenérský nováček, jenž v letošním roce převzal tento tým jakožto hlavní trenér. V roli trenéra je to jeho premiérový rok, do té doby se aktivně věnoval fotbalu víc jak 16 let. Trenér zatím vlastní nejnižší možnou fotbalovou licenci C a jak bylo zřejmé, zatím se více vzdělávat ani nechce.

D) Trenérské zajištění

V klubu působí hlavní trenér společně se dvěma asistenty a nemají bohužel k dispozici žádné externí zaměstnance na pohybovou či jinou doplňkovou přípravu.

E) Model sportovní přípravy

Koncepci výchovy mládeže v Mladé Boleslavi začínají až od mladší přípravky, jelikož tento klub zatím nemá žádnou fotbalovou školičku. V tréninku se soustřeďují hlavně na práci s míčem a základní pohybovou přípravu, kterou se snaží vzájemně kombinovat.

4.1.5 Bohemians Praha 1905

A) Stručná charakteristika klubu

Bohemians Praha 1905 je pražský fotbalový klub, který si odpradávná zakládal na výchově svých mladých hráčů. V soutěžním ročníku 2015/2016 jde o 14 družstev všech mládežnických kategorií od 4 let - mladší přípravky/školičky až po 19 let - U19 starší dorost. Mužstva jsou vedena kvalifikovanými trenéry v souladu s předpisy FAČR. Cílem práce s mládeží byla, je a bude výchova mladých, talentovaných fotbalistů a to nejen

s ohledem na sportovní výkonnost, ale také z hlediska lidských a morálních vlastností.⁷

B) Charakteristika tréninkového centra

Tento tým disponuje pouze jedním travnatým hřištěm a to je pro 14 mládežnických týmů málo, proto mládežnické týmy musejí využívat jak hřiště v okolí tréninkového centra, tak i hřiště na okraji města, což vidím jako značný problém. Z materiálního zajištění na tom naopak Bohemians vůbec špatně nejsou, jen je složité tyto pomůcky často převážet na tréninkovou jednotku na různá hřiště v Praze a okolí.

C) Charakteristika trenéra

Hlavním trenérem ročníku je 26ti letý absolvent pražské Fakulty tělesné výchovy a sportu. Trenérské kariéře se věnuje druhým rokem, kde díky studiu dosáhl trenérské licence B, předtím se fotbalu aktivně věnoval na nižší úrovni.

D) Trenérské zajištění

Společně s hlavním trenérem působí u tohoto ročníku tři asistenti, kteří se dle potřeby střídají v tréninku, a jedna vedoucí, která má na starost administrativní záležitosti.

E) Model sportovní přípravy

Bohemians se jako některé další kluby může již opřít o fungující projekt fotbalové školičky. Základními body koncepce, kterými se trenéři při výchově dětí řídí, jsou práce s míčem, kvalitní technika a přímočarost. Méně využívaná je všeobecná pohybová příprava, jako základy atletiky a gymnastiky, na kterou prý není dostatek materiálu, avšak snaží se ji alespoň v menším množství zapojovat.

4.1.6 FC Viktoria Plzeň

A) Stručná charakteristika klubu

FC Viktoria Plzeň již více než století dělá čest Plzeňskému kraji i jeho metropoli - městu Plzni. Viktoria Plzeň si v posledních letech vybojovala pevné místo na české fotbalové mapě. Viktoria Plzeň, ale nabízí možnost začít hrát fotbal prakticky komukoliv. Ve čtrnácti mládežnických kategoriích

⁷ Základní informace o mládeži týmu FC Bohemians Praha 1905[online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.bohemians.cz/mladez/omladezi.aspx>

vyrůstá za pomoci více než třiceti kvalifikovaných trenérů budoucnost plzeňského mužského fotbalu.

B) Charakteristika tréninkového centra

Ideální tréninkové podmínky na stadionu ve Štruncových sadech a areálu v Luční vytvářejí výborné zázemí pro růst nových talentů.⁸ V tréninkovém centru Luční mají hráči k dispozici 3 přírodní travnatá hřiště a 2 plochy s umělým povrchem. V areálu mají trenéři rovněž k dispozici pomůcky, které potřebují pro svojí tréninkovou jednotku. Od fotbalových pomůcek, přes pomůcky pro označení až po pomůcky pro pohybovou přípravu. Jediné čeho prý mají méně, jsou fotbalové míče, jejichž množství často neodpovídá počtu hráčů v týmu.

C) Charakteristika trenéra

Dotazník jsem vyplňoval souběžně s dvěma trenéry daného ročníku, jelikož trenéři byli velice ochotni, otevřeně se mnou hovořili o celkové koncepci týmu. Hlavnímu trenérovi je 26 a asistentovi 28 let. Oba dva hráli aktivně fotbal, oba dva vlastní trenérskou licenci B a v plánu mají dodělat si i vyšší vzdělání.

D) Tréninkové zajištění

Kromě těchto dvou trenérů se střídají v tréninku i dva studenti na výpomoc a dále se čas od času do tréninkové jednotky zapojuje i externí zaměstnanec na úpolové sporty, který je však spíše určen pro starší ročníky v klubu.

E) Model sportovní přípravy

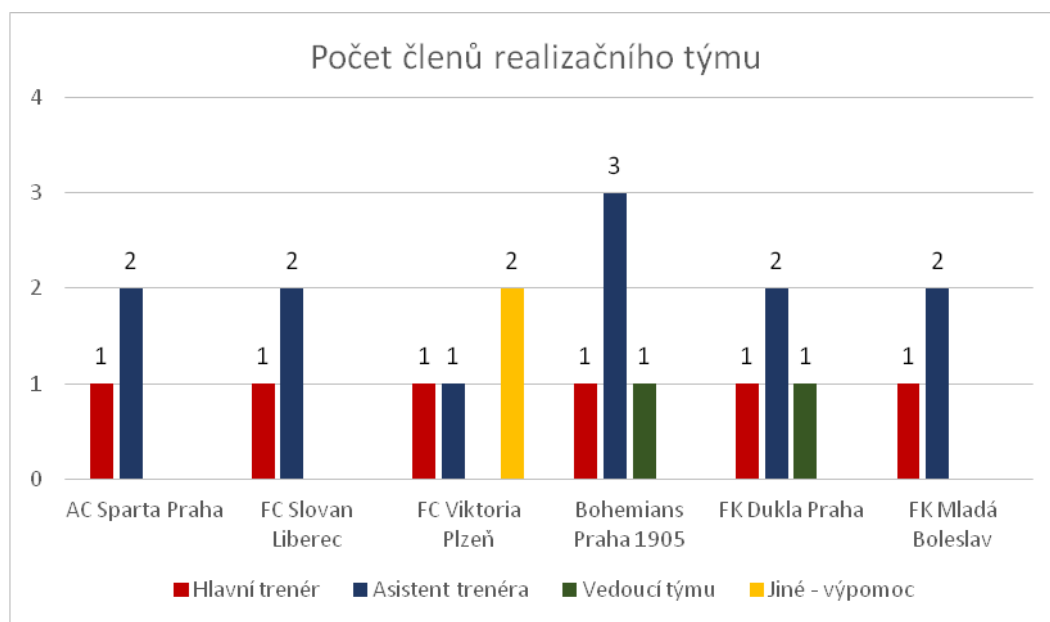
Viktoria Plzeň jako většina z týmů disponuje fotbalovou školičkou, kde se zaměřují na pohybovou přípravu a základy fotbalu. V mladší přípravce už je práce soustředěna více na techniku a dovednosti s míčem, všeobecná pohybová příprava je již v tréninku, dle mého názoru, nesprávně opomíjena. Důraz je v Plzni kladen hodně na zpevnění těla v soubojích, což podporuje i spolupráce v mládežnických kategoriích se specialistou na úpolové sporty.

⁸ Historie klubu FK Viktoria Plzeň [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz/zobraz.asp?t=historie>

4.2 Vyhodnocení dotazníku

4.2.1 Oblast trenérského zajištění

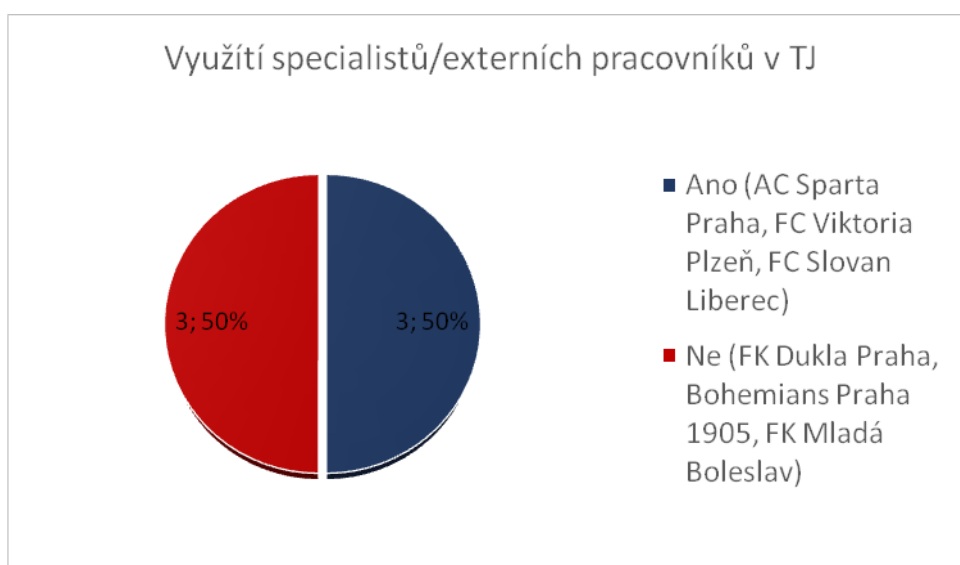
A. Počet členů realizačního týmu



Graf 1 Počet (n) členů realizačního týmu

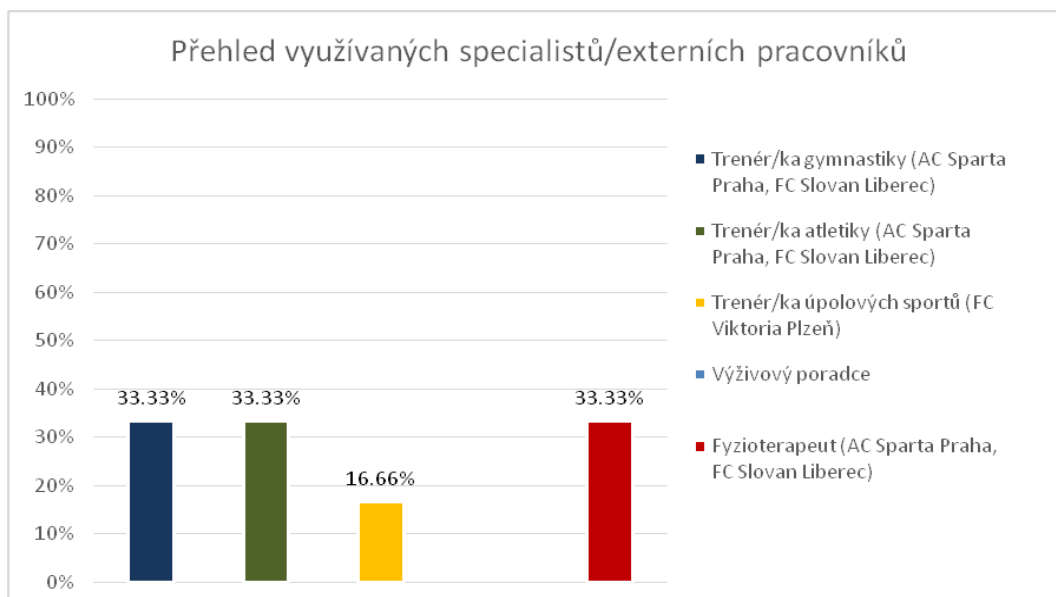
Krátký komentář: Z hlediska trenérského zajištění vychází dle počtu členů nejlépe tým Bohemians Praha 1905, který má k dispozici 5 členů v realizačním týmu. Avšak nikdy nelze říci, jaký je optimální počet členů v realizačním týmu, protože počet trenérů úzce souvisí s počtem hráčů v týmu. Dle prostudované literatury jak píše Plachý s Procházkou (2014) je důležitá pohybová příprava, proto je dle mého názoru velmi zajímavý model týmu Dukly Praha, který disponuje kromě dvou fotbalových trenérů, také trenérem, jenž má fotbalové i atletické vzdělání a doplňuje je člověk, který se stará o administrativu. Sparta, Liberec i Mladá Boleslav se prezentují standardním trenérským zajištěním (hlavní trenér a dva asistenti). Nejméně ideální trenérské složení má Viktoria Plzeň. Musí se spoléhat na výpomoc studentů, kteří jsou v klubu na trenérské praxi v rámci studia. Jelikož na tréninkovou jednotku ne vždy dorazí někdo ze studentů, tak jsou často v tréninkovém procesu pouze dva trenéři.

B. Využití specialistů



Graf 2 Využití specialistů/externích pracovníků v TJ (v %)

Krátký komentář: Graf 2 zaznamenává, kdo z respondentů využívá v tréninkové jednotce externí pracovníky. Je patrné, že ze šesti dotazovaných týmů 50 % využívá externí pracovníky pro svůj tréninkový proces a je vidět, že to jsou převážně ekonomicky stabilnější týmy, které každý rok hrají evropské poháry. Díky tomu si mohou externí pracovníky dovolit oproti zbylým týmům, které nemají k dispozici žádné externí zaměstnance a musejí se spoléhat pouze na svůj realizační tým.



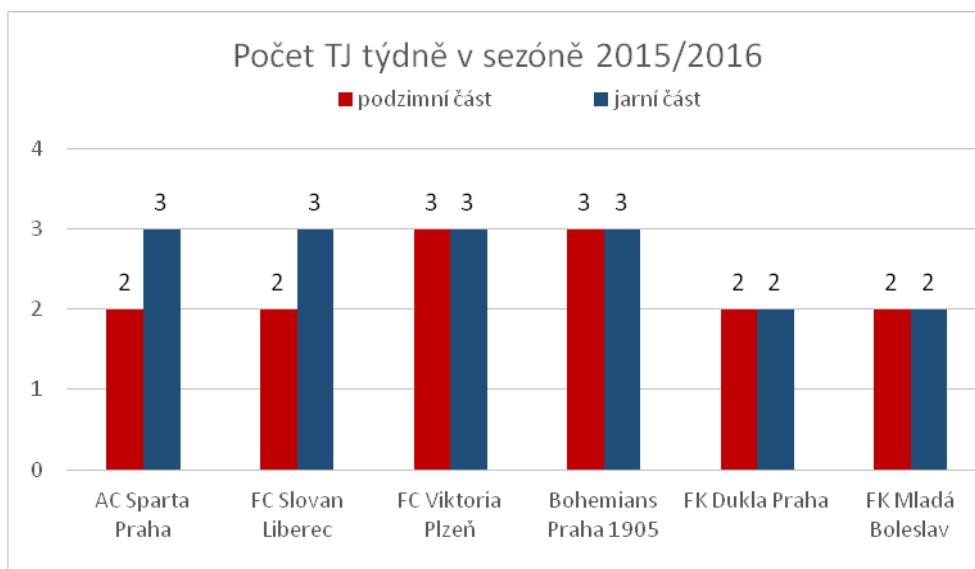
Graf 3 Přehled využívaných specialistů/externích pracovníků (v %)

Krátký komentář:

Když se podíváme blíže na přehled využívaných externích pracovníků, zjistíme, že specialista na gymnastiku, atletiku a fyzioterapii je zastoupen u 33,33 % týmů. Jen jeden tým využívá specialistu na úpolové sporty. Zvláště fyzioterapeuta si mohou dovolit pouze dva týmy, je to spojené s tím, že oba týmy mají kvalitní tréninkové centrum, kde jsou fyzioterapeuti dostatečně vybavení pro svoji činnost a jsou zde k dispozici pro více mládežnických kategorií.

4.2.2 Oblast týkající se tréninkové jednotky

A. Počet TJ týdně v sezóně 2015/2016

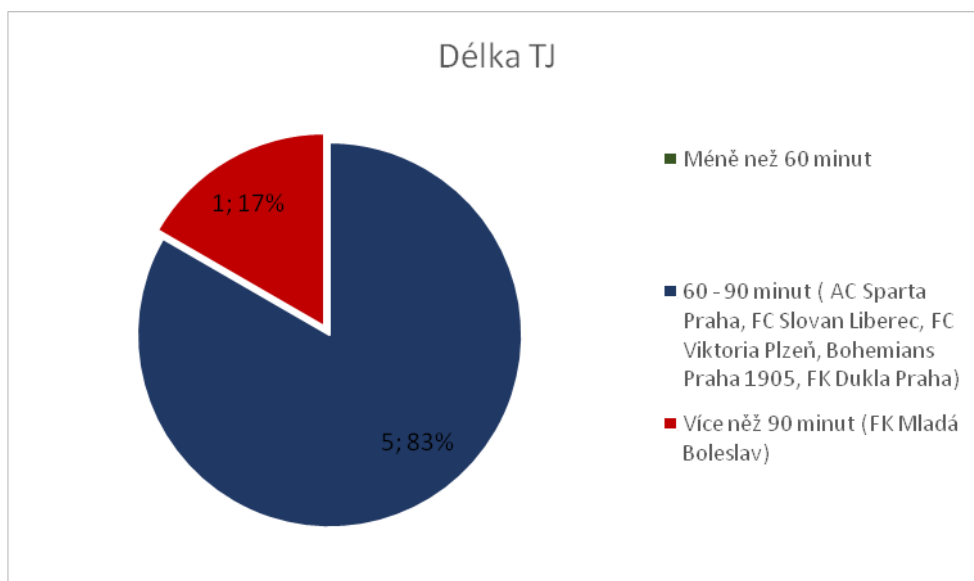


Graf 4 Počet (n) TJ týdně v sezóně 2015/2016

Krátký komentář:

Dle Plachého s Procházkou (2014) je ideální v kategorii U7 začínat s dvěma tréninky a průběžně kombinovat s třemi a až na konec přejít na tři tréninky v týdnu. Tímto modelem se prezentuje Sparta a Liberec. Plzeň a Bohemians od začátku sezóny trénují 3x za týden, což vnímám jako horší model, jelikož děti by neměly být hned tak přetěžované. Právě kvůli správné vyčerpání dětí je lepší trénovat v tomto věku 2x v týdnu, jako trénují celky Mladá Boleslav a Dukla Praha, ať už je to z jakéhokoliv důvodu (buďto nedostatečným počtem tréninkových ploch nebo názorem příliš dětí nezatěžovat hned od začátku).

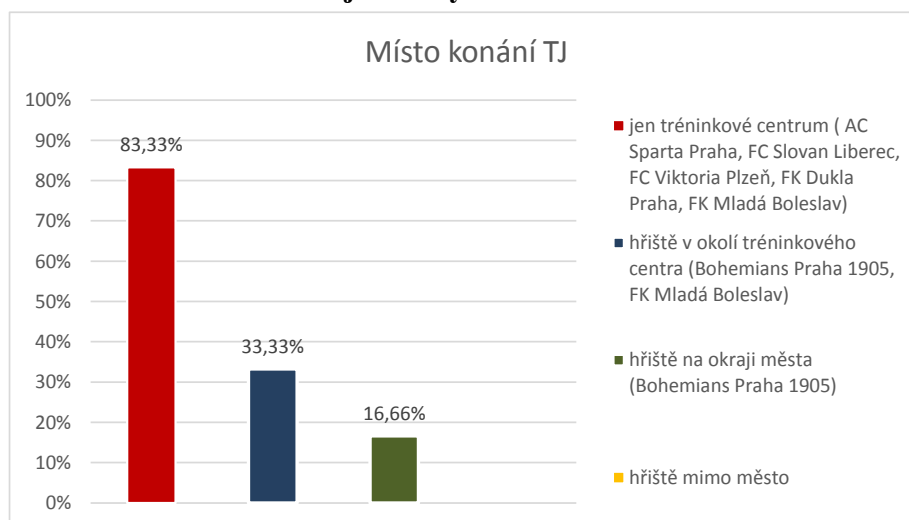
B. Délka TJ



Graf 5 Délka TJ (v % zastoupení)

Krátký komentář: Bischops a Gerrards (1999) a Sabiston (2015) se ve své knize přiklání k názoru, že délka tréninkové jednotky u těchto dětí by měla být 60 minut. Další autoři jako Plachý s Procházkou (2014) či Perič, Levitová a Petr (2012) se shodují, že ideální délka tréninkové jednotky je 60-90 minut. Naprostá většina respondentů, konkrétně 83 %, trénuje podle výše zmíněných autorů, kteří se zabývali touto problematikou, naopak 17 % respondentů trénuje své týmy víc než 90 minut, což vzhledem k věku těchto dětí je nevhodné.

C. Místo konání tréninkové jednotky

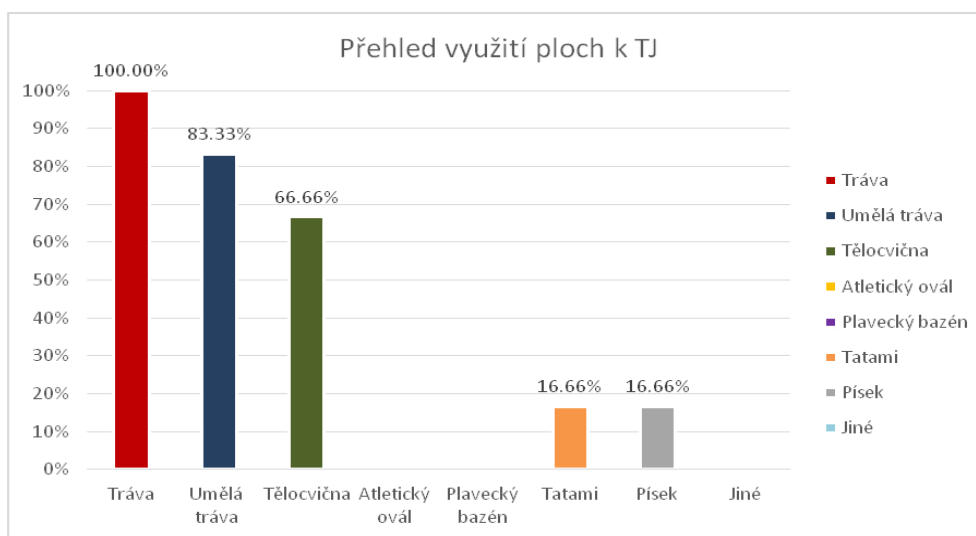


Graf 6 Místo konání TJ (v % zastoupení)

Krátký komentář: Pro trénink dětí je jednoznačně nejlepší využívat jen hřiště v jednotném klubovém tréninkovém centru. Tímto se může prezentovat 83,33 %

z dotazovaných týmů, avšak nikdo nemá takové podmínky jako AC Sparta Praha. Má k dispozici 8 tréninkových ploch, kde hráči kategorie U7 mají možnost sledovat, jak na vedlejším hřišti trénuje nejstarší kategorie U19. Ta v letošním roce jako jediná v České republice bude hrát nejprestižnější klubovou soutěž Ligu mistrů. Některé týmy, přesněji řečeno 33,33 %, takové zázemí nemají a tak využívají pro svůj trénink kromě hřišť v tréninkovém centru i hřiště v okolí centra. Hřiště na okraji města musí využívat jen jeden tým ze všech z dotazovaných respondentů, jelikož v rámci tréninkového centra má k dispozici pouze jedno hřiště pro 14 mládežnických týmů.

D. Využívané plochy k TJ

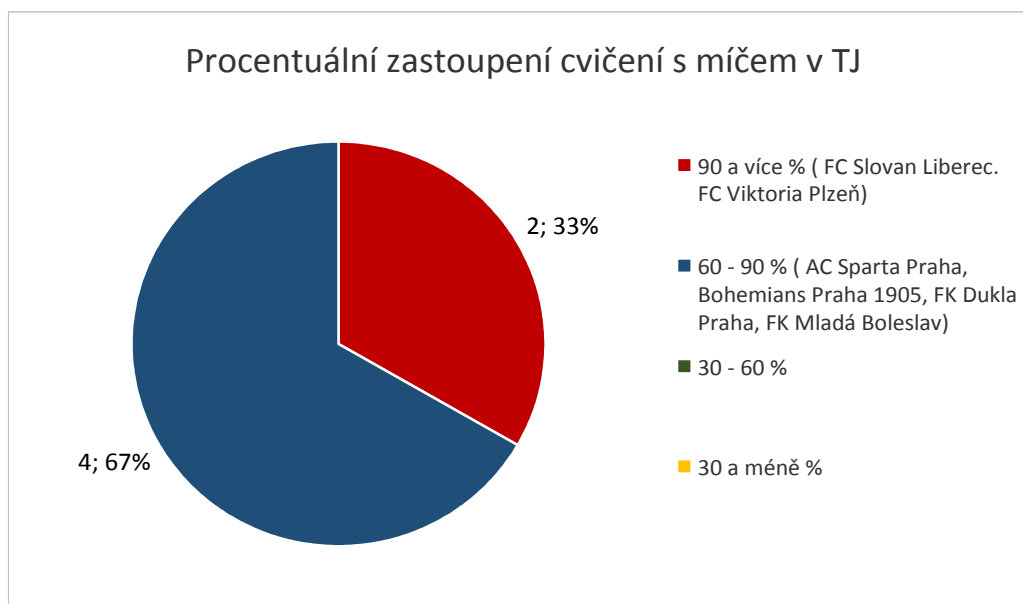


Graf 7 Přehled využití ploch k TJ (v %)

Krátký komentář: Grafu 7 ukazuje, který povrch pro svůj tréninkový proces trenéři nejčastěji využívají. Všichni shodně zaškrtnuli, že v rámci tréninkové jednotky používají přírodní trávu. Typickým povrchem při nepříznivém počasí je pro fotbalisty umělá tráva, kterou využívá 83,33 % týmů. Pouze vyspělé celky mají však umělou trávu ve svém tréninkovém centru, zbylé týmy si musí tento povrch pronajímat v okolí. Pro pohybovou přípravu a v zimní sezóně využívá tělocvičnu 66,66 % z dotazovaných týmů. Výjimkou je Slovan Liberec, který využívá tělocvičnu celoročně jako jediný tým. Trénuje zde jednou týdně zmíněnou pohybovou přípravu s externími zaměstnanci. Jen 16,66 % týmů využívá tatami a písek. Atletický ovál, plavecký bazén ani jiný povrch pro svoji tréninkovou činnost nepoužívá žádný z dotazovaných týmů, přestože někteří mají tyto plochy k dispozici.

4.2.3 Oblast zabývající se náplní tréninkové jednotky

A. Procentuální zastoupení cvičení s míčem v TJ

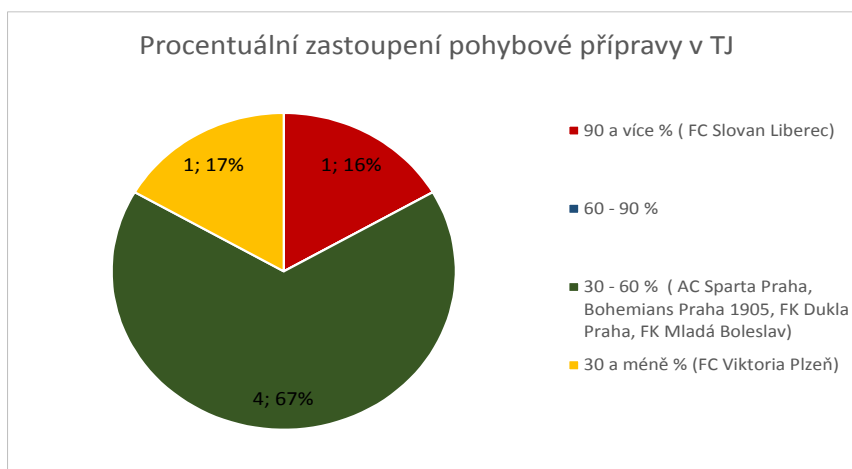


Graf 8 Procentuální (%) zastoupení cvičení s míčem v TJ

Krátký komentář:

Liberec a Plzeň se při tvorbě tréninkové jednotky snaží maximálně využít čas trávený na hřišti pro práci s míčem. U Liberce jsou tato čísla zkreslená, jelikož jeden trénink mají čistě zaměřený pouze na pohybovou přípravu, kde využívají externího specialistu na gymnastiku a atletiku, tím pádem na jednom tréninku míč nepoužívají vůbec. Ostatních 67 % týmů má procentuální zastoupení cvičení s míčem v tréninku 60 % – 90 %.

B. Procentuální zastoupení pohybové přípravy v TJ

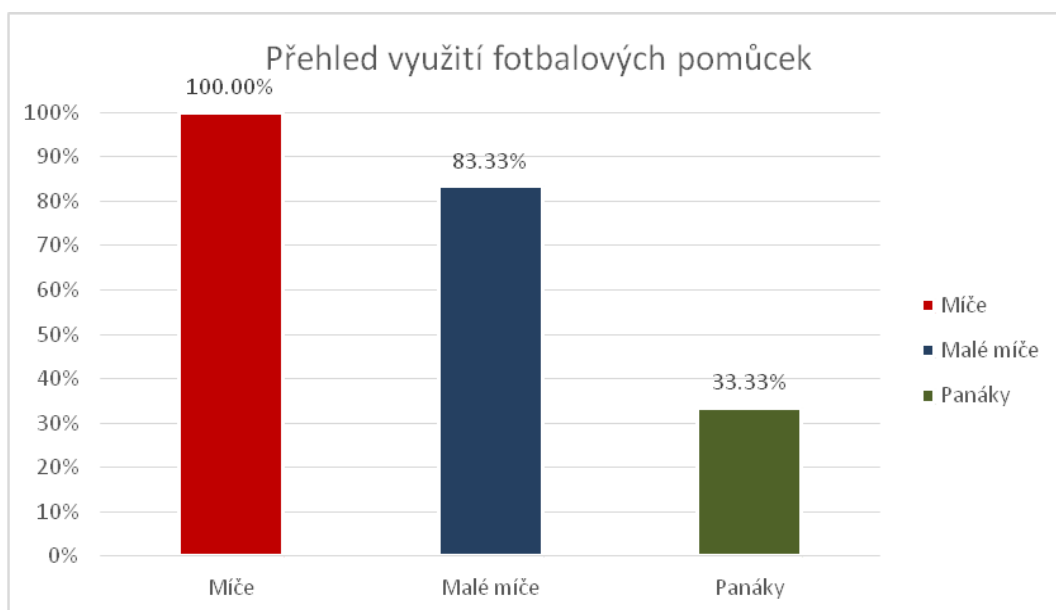


Graf 9 Procentuální (%) zastoupení pohybové přípravy v TJ

Krátký komentář: Graf 9 je prakticky shodný s předchozím grafem. U 66,7 % dotazovaných respondentů je pohybová příprava zastoupena zhruba 30-60 %. Nejmenší procentuální zastoupení tedy 30 a méně % má 16,7 % týmů, která využívá pohybovou přípravu jen minimálně a podobně je na tom 16,7 % respondentů, kteří využívají v tréninku pohybovou přípravu 90 a více %, což je ale již zmíněný případ Liberce, který se prezentuje trochu jiným modelem než všichni ostatní týmy.

4.2.4 Oblast materiálního zajištění

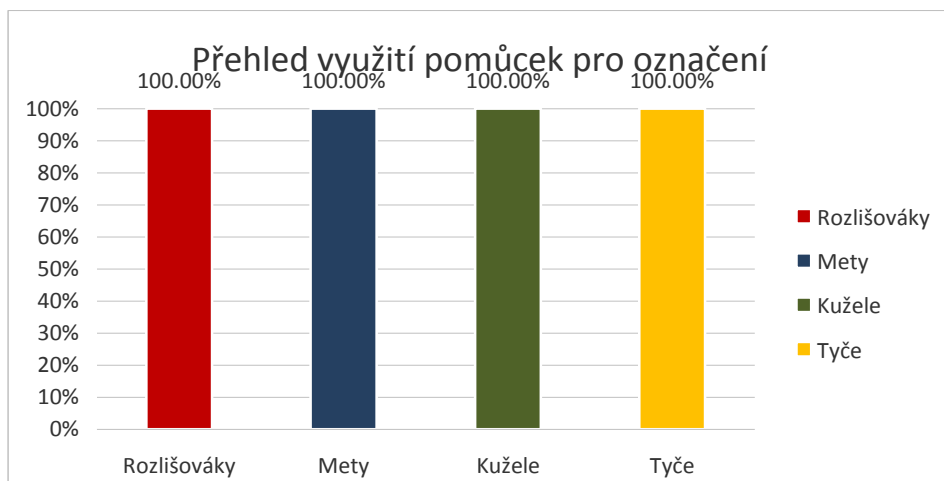
A. Fotbalové pomůcky



Graf 10 Přehled využití fotbalových pomůcek (v %)

Krátký komentář: Fotbalové pomůcky by měl mít k dispozici každý fotbalový tým, ale dle vyplněných dotazníků jsem došel k překvapivému zjištění, že ne všichni vše mají. Malé míče sloužící převážně na jemnou motoriku do tréninkového procesu zařazuje 83,33 % trenérů a jen 33,33 % má k dispozici panáky.

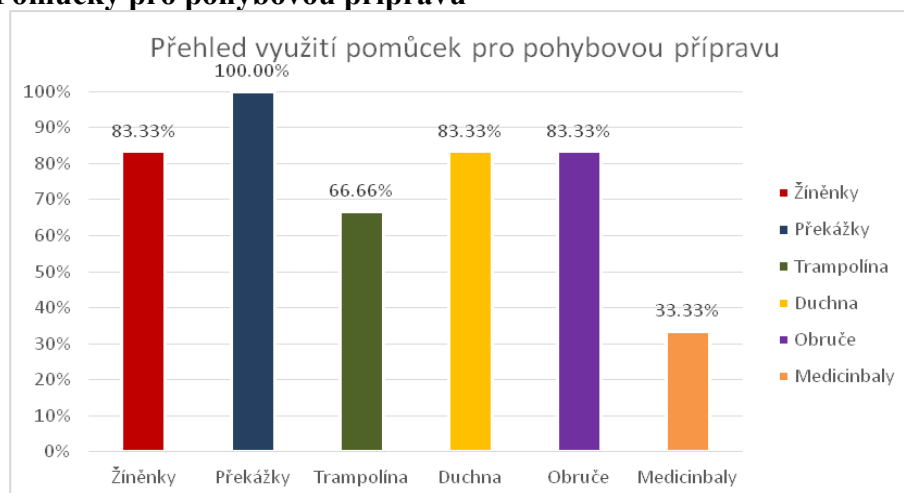
B. Pomůcky pro označení



Graf 11 Přehled využití pomůcek pro označení (v %)

Krátký komentář: Dle všech dotazovaných trenérů jsou pomůcky pro označení nutné pro efektivní organizaci tréninkové jednotky a k maximálnímu využití času tréninku. Bez těchto pomůcek nelze udělat dobrou a kvalitní tréninkovou jednotku, jelikož jak píší ve své knize Perič, Levitová, Petr (2012) musí mít děti v tomto věku, trénink pestrý a bez pomůcek by tomu tak nebylo. Tyto pomůcky hrají důležitou roli pro co nejjednodušší organizaci tréninkové jednotky. Dá se jen spekulovat, kolik je ideální mít například met, kuželů či rozlišovacích dresů a v kolika různých barvách. Brůna (2007) sice nastiňuje ideální počet těchto pomůcek, ale dle mého názoru je to záležitost ryze individuální podle počtu dětí v týmu.

C. Pomůcky pro pohybovou přípravu

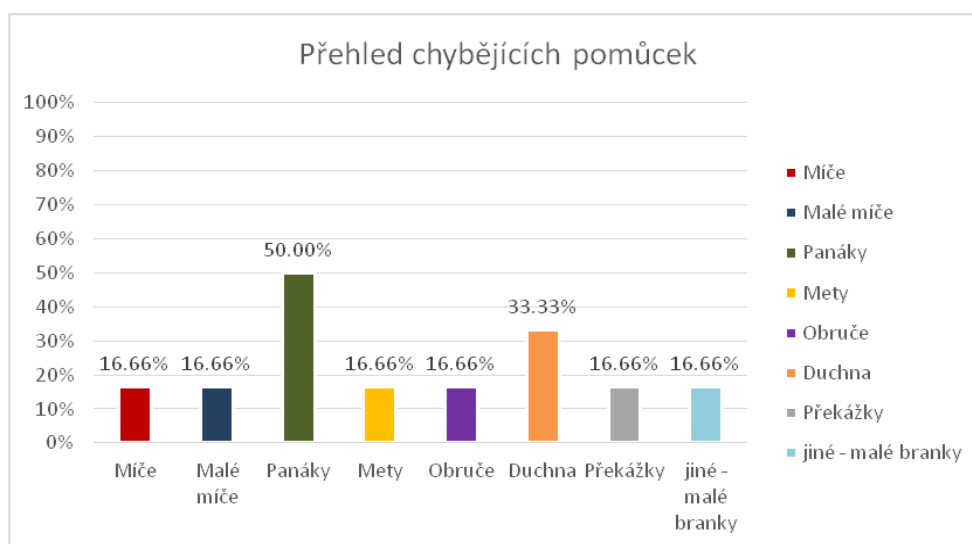


Graf 12 Přehled využití pomůcek pro pohybovou přípravu (v %)

Krátký komentář:

Pomůcky pro pohybovou přípravu jsou nezbytné pro optimální vývoj dětí nejen v kategorii U7, jak píše ve své knize Plachý s Procházkou (2014) a Brůna (2007). V každém z dotazovaných týmů jsou k dispozici pouze překážky, což je dle mého názoru velmi málo pro rozvoj pohybové stránky u takto malých dětí. Další pomůcky jako jsou žíněnky, duchna a obruče, využívá v tréninkové jednotce 83,33 % týmů. Pro odrazovou a zejména gymnastickou přípravu trenéři využívají trampolínu, ta je však pouze u 66,66 % z dotazovaných týmů a jen 33,33 % má v tréninkovém centru k dispozici medicinbaly, které se dají vhodně využít u dětí například pro rozvoj stability nebo zpevnění celého těla.

D. Chybějící či nedostatečný počet pomůcek pro tvorbu tréninkové jednotky



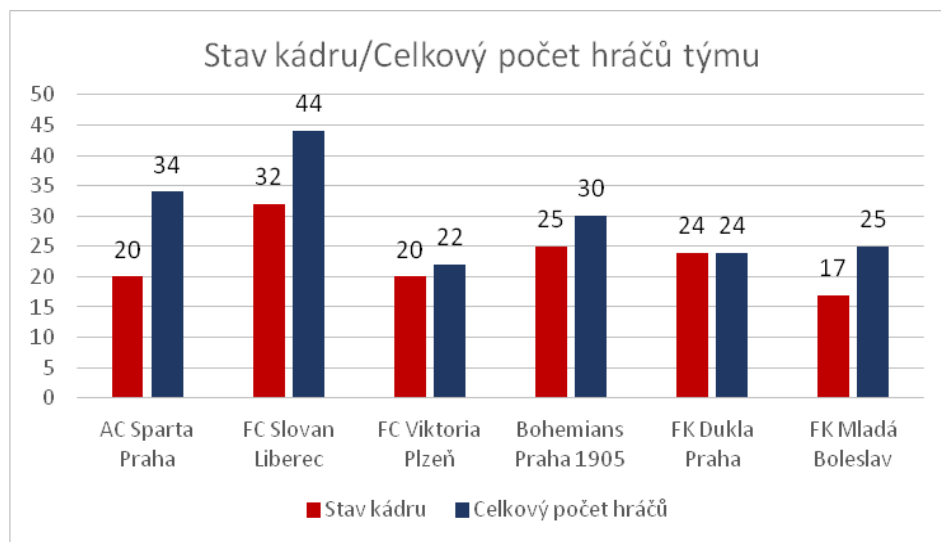
Graf 13 Přehled chybějících pomůcek (v %)

Krátký komentář: Každý trenér má na tuto otázku zcela odlišný pohled, jelikož někdo upřednostňuje dostatečné množství fotbalových pomůcek, dostatek velkých a malých branek, někdo zase větší množství pomůcek pro pohybovou přípravu a někteří jsou spokojeni se stavem pomůcek ve svém týmu. Bylo tedy vysoce individuální, jestli respondent v této otázce něco zašrtl či ne. V grafu 14 tak můžeme například vidět, že v dotazovaných týmech nejvíce postrádají při cvičeních fotbalové panáky, což zašrtl 50 % dotazovaných respondentů. Pro pohybovou přípravu chybí 33,33 % týmům duchna. Zbylé pomůcky individuálně chybí nebo jsou nespokojeni s jejich množstvím v 16,66 % týmů, například jednomu z trenérů chybí dostatek míčů nebo malých míčů, tak aby mohl naplnit tvrzení Plachého a Procházkovy (2014), že každé dítě by mělo mít svůj míč. Naopak jiný trenér zase postrádá dostatek met, obručí nebo překážek. Na Spartě trenér vidí jediný

nedostatek v materiálním zajištění v podobě nízkého počtu malých branek, které jsou však pro kategorie přípravek hodně důležité.

4.2.5 Oblast týkající se počtu hráčů v týmu a jejich zápasového/turnajového zatížení

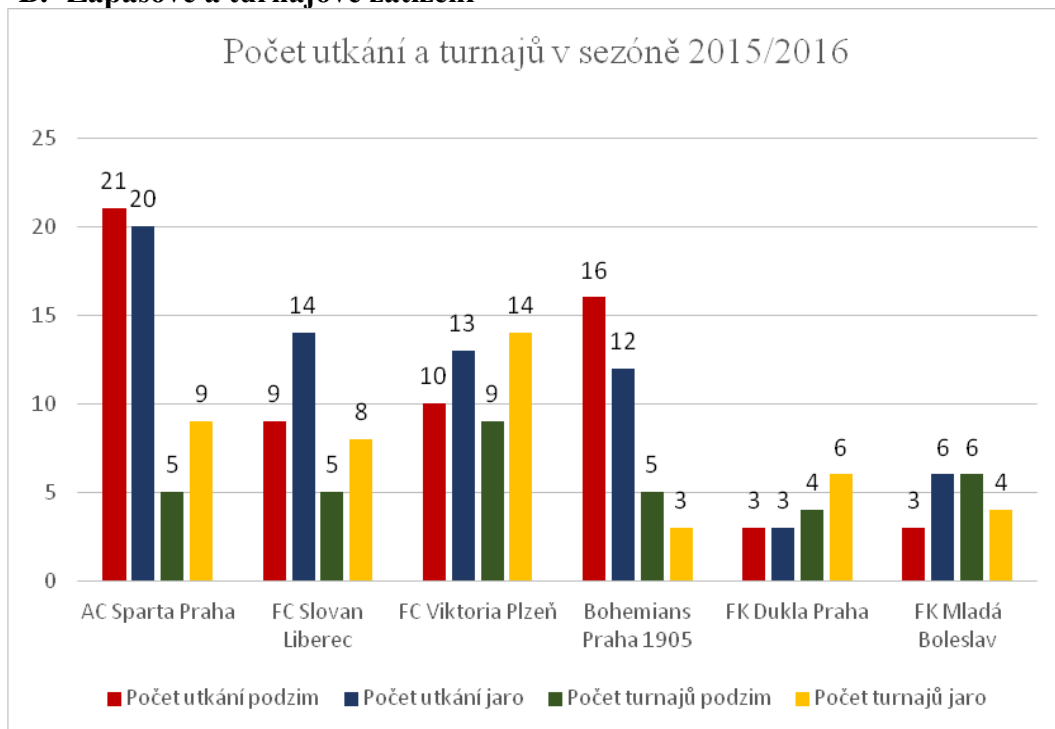
A. Počet hráčů v týmu a celkový počet hráčů, kteří týmem prošli



Graf 14 Stav kádru a celkový počet (n) hráčů v týmu

Krátký komentář: Počet hráčů a změny v týmech se samozřejmě řeší i v souvislosti s trenérským zajištěním. Některé kluby, které mají slabší ekonomické zázemí, přežívají i díky příspěvkům, proto ve svém týmu mají více hráčů. Dukla se prezentuje nejvyšší stabilitou ve svém kádru, za celou sezónu neprovedla jedinou změnu a od začátku sezóny má v týmu 24 hráčů. Podobně jsou na tom Mladá Boleslav, Plzeň i Bohemians Praha, kteří obměnili svůj kádr minimálně, rozdíl je maximálně 8 hráčů v průběhu celé sezóny. Trošku více změn provedly zbylé týmy Liberec i Sparta, hráče pouze vyzkoušely či vyměnily, což u těchto ekonomicky silných týmů není nic neobvyklého, jelikož chtějí právě v těchto nejmladších kategoriích získat opravdu ty nejperspektivnější a nejnadanější děti, se kterými poté pracují stabilně ve všech mládežnických kategoriích. U Sparty to byl rozdíl 14 hráčů a u Liberce 12 hráčů.

B. Zápasové a turnajové zatížení



Graf 15 Počet (n) utkání a turnajů v sezóně 2015/2016

Krátký komentář: Při pohledu na graf 15 je patrné, že nejvíce utkání odehrála AC Sparta Praha, která celkově odehrála 41 utkání za sezónu a zúčastnila se 14 turnajů. Není se čemu divit, jelikož díky svému renomé nemá o týmy k sehrání přípravných či mistrovských utkání nouzi. Další důležitou roli zde hraje velikost města, ve kterém jednotlivé týmy působí, Sparta má v Praze dostatek menších týmů, které mají mládežnické týmy velmi kvalitní a tak je pro ni jednodušší domloutvat si potřebné množství přípravných utkání. Slovan Liberec je na tom ve srovnání s turnaji podobně jako Sparta, jelikož se zúčastnili celkem 13 turnajů, avšak sehráli v této sezóně pouhých 23 utkání. FC Viktoria Plzeň odehrála nejvíce turnajů, přesněji řečeno 23, stejný počet pak vyšel i v počtu odehraných utkání za celou sezónu. Naopak nejméně turnajů konkrétně 8 má v této kategorii za sebou Bohemians Praha 1905, ač odehráli docela velký počet utkání, přesně 28. Nejmenší zápasové a turnajové zatížení měl tým FK Dukla Praha 6 utkání a 10 turnajů a tým FK Mladá Boleslav, který má na svém kontě taktéž 10 turnajů, ale o tři utkání více než Dukla Praha.

5 Diskuze

Svoji práci jsem zaměřil na monitorování obsahu sportovní přípravy a podmínek k ní u kategorie U7 ve fotbale s využitím anonymního dotazníkového šetření za pomoci teoretických východisek z dostupné relevantní literatury týkající se sportovní přípravy dětí. V následující diskuzní části formuluji odpovědi na předem vytyčené výzkumné otázky této bakalářské práce. Porovnám tak jednotlivé stěžejní body obsahu sportovní přípravy mezi záměrně vybranými kluby a dostupnou literaturou.

Nejprve mě zajímalo, jak se budou vybrané týmy lišit v délce trvání tréninkové jednotky a v počtu tréninkových jednotek za týden v této věkové kategorii U7. Bischops s Gerrardem (1999) či Sabiston (2015) píší ve svých knihách, že ideální doba je kolem 60 minut, jinak je tomu u autorů Procházky s Plachým (2014) a u Periče, Levitové a Petra (2012), kteří píší ve své knize, že dle jejich názoru by měla tréninková jednotka trvat dokonce 60-90 minut. Shrňme-li tyto názory, dalo by se říci, že řízená činnost u těchto dětí by měla trvat kolem 60 minut, avšak ne každý trenér bude přesně měřit předem určitý čas, když ho neomezuje vyčerpání daného hřiště. Méně jak 60 minut netrénuje žádný z dotazovaných respondentů, což je zcela správné, jelikož to je doba, která by měla být dodržována v tréninku fotbalové školičky (kategorie U6 a U5) jak píše Brůna (2007). Většina trenérů celkem 83,33% odpověděla, že trénují 60-90 minut a všichni svou odpověď komentovali tak, že delší časová doba v žádném případě nepřichází v úvahu. Tuto odpověď jsem u všech týmů očekával, jelikož si myslím, že delší ani kratší čas pro tyto děti není optimální. Zjistil jsem ve své práci, že to tak není. Jelikož 16,66 % respondentů trénuje více jak 90 minut, což zcela nekorresponduje s prostudovanou literaturou. V tomto případě se přikláním k názoru, že tým FK Mladá Boleslav se snaží dohnat manko způsobené chybějící školičkou. Protože začíná s pravidelným fotbalovým tréninkem teprve v prvním roce mladší přípravky. Ideální doba tréninkové jednotky by proto měla být u těchto malých dětí 60-90 minut a neměla by nikdy přesáhnout toto časové rozmezí. Jsem rád, že tohoto názoru se drží naprostá většina dotazovaných týmů. S dobou trvání tréninku souvisí i počet tréninků zařazených v přípravě dětí týdně. Ve sportovní přípravě dětí je to jedna z nejdůležitějších věcí. Jelikož trenéři v této kategorii se snaží učit děti mít dobrý vztah ke sportu a k fotbalu takovému. Z tohoto důvodu je nemůžou již od útlého věku přetěžovat a vinou toho jim v pozdějším věku fotbal znechutit. Podle Plachého s Procházkou (2014) je v úvodním roce dobré začínat s dvěma tréninky následně kombinovat 2-3 tréninky za týden a poté

přejít pouze na 3 tréninky v týdnu. Tento model využívá jen 1/3 z respondentů, a to FC Slovan Liberec a AC Sparta Praha. Jedná se o týmy, ve kterých funguje sportovní úsek mládeže na vysoké úrovni a stanovuje koncepci pro všechny mládežnické celky. Otázkou je, proč se takto neprezentují všechny týmy, minimálně ty, které hrají naši nejvyšší soutěž pravidelně a zakládají si na práci s mládeží. Dle zjištěného dotazníku 2/3 dotazovaných zařadila již od počátku prvního roku mladší přípravky tři tréninky týdně. Zbýlé dva dotazované týmy trénovaly 2x týdně po dobu celé sezóny. Zde lze nalézt spoustu důvodů, buďto nevyhovující tréninkové centrum s nízkou kapacitou tréninkových ploch nebo to, že trenéři nechtějí přetěžovat děti hned od jejich sportovních začátků. V této otázce opět vidím určité rozdíly. Každý z týmů se snaží jít vlastní cestou, místo toho, aby existovala jednotná koncepce.

Na otázku zda sehrávají důležitou roli externí pracovníci v kategorii U7 existuje jasná odpověď. Samozřejmě ano, jelikož z prostudované literatury, jak jsem již v teoretických východiscích zmínil Sabistona (2015), Bishopse a Gerardse (1999) či Plachého s Procházkou (2014), je v tomto věku ve fotbale jednou z nejdůležitějších právě pohybová příprava a nic na tom nemění, zda je pohybová příprava uskutečňována s míčem či bez míče. Tato teoretická východiska lze doložit i momentálně vznikajícími novými projekty fotbalových školiček v jednotlivých klubech, které mají ve svém konceptu především pohybový rozvoj dětí. Je opravdu velmi málo fotbalových trenérů, kteří udělají kotoul, přemet stranou či základní atletickou abecedu tak dobře a kvalitně jako externí pracovník, tedy specialista atlet či gymnasta. Proto si myslím, že takový trenér zcela jistě patří do tréninkového procesu k těmto malým dětem a měl by být využíván ve všech klubech. Určitě ve všech klubech, které hrají nejvyšší české fotbalové ligy, a troufnu si říct, mají dostatek finančních možností na jejich angažování. V dotazníku jsem se zaměřil na to, kdo z dotazovaných týmů vůbec má k dispozici externí pracovníky a případně jaké. Přesně polovina týmů si nedokáže představit trénink bez těchto kvalifikovaných odborníků a je velmi spokojena s tím, že má možnost tyto specialisty ve svém tréninkovém procesu využít. Tito trenéři zastávají takový názor, že kdo jiný by měl děti vést v pohybové přípravě než specialisté k tomu určení. Mezi kluby, které využívají externí pracovníky u mládežnického týmu, patřily jak kluby, které hrají pravidelně prestižní evropské soutěže, tak kluby, které mají nastavenou kvalitní klubovou filozofii a propracovanou koncepci. Zbýlé týmy spíše bojují samy se sebou, jelikož v klubu není nastavena žádná určitá koncepce. Je zde malá podpora z vyšších sfér klubu a tak v každém roce mladší

přípravky trénuje každý trenér podle svého a jednotlivé realizační týmy se nesnaží pracovat koncepčně, jako jeden tým.

Většina trenérů si klade otázku, jak pro děti udělat kvalitní, pestrou a zajímavou tréninkovou jednotku, proto je z tohoto hlediska nejdůležitější mít dostatečné množství materiálního zajištění, tedy pomůcek. Zajímalo mě jak odlišné je materiální vybavení pro přípravu dětí ve vybraných fotbalových týmech kategorie U7 a zdali mají trenéři k dispozici dostatečné množství. Podle Periče, Levitové a Petra (2012) musí být trénink pestrý a jednotliví trenéři by se měli snažit, aby děti měly co nejširší základnu pohybových dovedností. Hodně trenérů postaví slalom z kuželů, ale jen minimum trenérů udělá v tréninku slalom či dráhu, kde by použil více než tři různé pomůcky. Ne všechny fotbalové kluby mají takové možnosti, aby mohly mít ideální počet pomůcek, které sehrávají velmi důležitou roli v tréninku fotbalu, jak popisuje ve své knize Brůna (2007), ale alespoň ty nezbytné by měl každý trenér mít ve svém klubu k dispozici. Avšak všechny pomůcky, jež popisuje výše zmíněný autor, nevlastní dokonce ani prvoligové dotazované kluby ať už se jedná o fotbalové pomůcky, pomůcky pro označení či pomůcky na pohybovou přípravu. U fotbalových pomůcek nejméně trenéři zaškrtovali panáky, které má ve svém tréninkovém centru pouze 33,33% dotazovaných týmů. Většina, konkrétně 83,33 % týmů, využívá v tréninkové jednotce malé míče, jež jsou z hlediska jemné motoriky velice důležité a jak vidíme, ne všichni je mají ve svém klubu k dispozici. I když někteří trenéři přesto políčko u malých míčů zaškrtili, protože si děti do tréninku nosí vlastní malé míče. Přehled využitých pomůcek pro označení, dle dotazníku, vypadá velice příznivě, jelikož všichni týmy mají veškeré tyto pomůcky, ovšem jak se následně ukázalo ne v dostatečném množství. Co se týče pomůcek pro pohybovou přípravu, tak se opět dostáváme k velkým rozdílům mezi jednotlivými dotazovanými týmy. Mezi nejzákladnější pomůcky pro pohybovou přípravu řadíme žíněny, překážky, obruče, duchnu a trampolínu. Všechny dotazované týmy mají k dispozici překážky a téměř většina, přesně 83,33 %, může využívat žíněny, obruče a duchnu. Pro odrazovou, gymnastickou a koordinační přípravu může 66,66 % týmů využít trampolínu a pro rozvoj rovnováhy využívá pouhých 33,33 % medicinbal. Je vidět, že nejvíc patrný rozdíl je u pomůcek právě pro pohybovou přípravu, protože jak bylo zmíněno v předchozí otázce, tak týmy, které nemají možnost využít externí zaměstnance, sice zařadí do tréninku pohybovou přípravu, ale často v neadekvátní formě. Tyto týmy tudíž ani nepostrádají některé pomůcky a proto i cvičení zaměřené na pohybovou přípravu

často není zábavné ani pestré, protože jsou využívány pouze základní pomůcky. V tomhle je trénink bez externích zaměstnanců poznamenán tím, že obyčejní fotbaloví trenéři nemají takovou praxi v tomto odvětví jako externí pracovníci ve vyspělých týmech, kteří naopak udělají trénink pestrý a právě proto tyto týmy mají i více těchto pomůcek. Pro trénink této kategorie, co se týče materiálních pomůcek, je ideální motto: „čím více, tím lépe“. Protože nikdo z dotazovaných nezmínil potřebu jiných pomůcek, které by ideálně potřeboval pro tvorbu tréninkové jednotky. Podle mého názoru je postačující, pro kvalitní tréninkový proces, vlastnit všechny zmíněné základní pomůcky, které byly vyjmenované v dotazníku.

Vždy je rovněž důležitý počet dětí v týmu v závislosti na trenérském, materiálním či organizačním zajištění. Položme si otázku. Je možné mít v týmu 50 dětí? Proč ne, když máte dostatek trenérského zajištění, což je dle Periče (2012) 6 - 8 dětí na trenéra. Avšak takovýto nadstandard nemá ani nejbohatší klub u nás AC Sparta Praha, která disponuje třemi stálými trenéry a jednou týdně docházejícím externím zaměstnancem. Proto by měl být stav hráčů v klubu AC Sparta Praha 18 – 24. Z toho vyplývá, že Sparta dosahuje alespoň spodní hranice. Podobně se z tohoto hlediska prezentuje Dukla Praha, která má v týmu právě zmíněných 24 dětí na tři trenéry. Tento tým rovněž neudělal žádnou hráčskou změnu v této sezóně, což může znamenat, že jsou pro klub velmi důležité finanční částky utržené z příspěvků a proto zde nemají ani důvod své hráče měnit či vyhazovat, i kdy třeba tito hráči nejsou tak kvalitní jako ve zbylých týmech. Sparta má v současné době ve svém kádru 20 dětí, a za celou sezónu 2015/2016 vyměnila nejvíce hráčů. Zde je jednoznačné, že Sparta se snaží nalézat takové hráče, které může vychovávat od útlého dětství až po juniorský věk. Proto se zde v přípravce vymění mnohem více dětí, tak aby měla možnost do svého týmu přivést opravdu ty nejnadanější děti s rychlostními předpoklady. Naopak další pražský fotbalový klub Bohemians Praha 1905 se z tohoto hlediska prezentuje úplně jinak. Má ve svém týmu 25 dětí a za celou dobu vystřídal jen 5 dětí. Podobně jako Dukla se tedy tento klub snaží minimálně střídat své hráče a kontinuálně pracovat s těmi, které si vybral při každoročních nábořích. Menší pražské kluby se nemohou z ekonomického hlediska rovnat se Spartou či Slávií. Severočeský klub FC Slovan Liberec, má v kádru 30 dětí na tři trenéry, dle Periče, Levitové a Petra (2012) tedy přesahuje normu, které by se měly všechny týmy držet. Tento tým navíc vyměnil podobně jako Sparta nejvíce hráčů, jelikož si zakládá na kvalitním tréninkovém procesu a vybírá jen ty nejnadanější hráče. Podobný problém jako Liberec řeší

i FC Viktoria Plzeň, která má ve svém kádru 20 dětí na 2 trenéry, i přesto, že vyměnili méně hráčů než právě Sparta a Liberec. Plzeň totiž působí v menším kraji s minimem týmů, ze kterých by tento tým mohl nadané hráče přebírat. Posledním respondentem byl trenér z Mladé Boleslavi, který má společně s dvěma asistenty 17 hráčů, což dle modelu 8 hráčů na trenéra vychází úplně nejlépe ze všech týmů.

Na otázku zda je pohybová příprava pro fotbal důležitá vám spousta lidí odpoví, že není, pro fotbal je přece důležité umět kopnout do míče. Ve věkové kategorii U7 se dítě učí novým pohybům, proto si myslím, že nejdříve by se děti měli naučit základní pohyb a pak teprve pohyb s míčem. Dle zjištěných výsledků mé práce se týmy AC Sparta Praha, Bohemians Praha 1905, FK Dukla Praha a FK Mladá Boleslav snaží zapojovat do tréninku pohybovou přípravu v procentuálním zastoupení 30-60 %, což je optimální, dle Plachého s Procházkou (2014). Pouze jediná AC Sparta Praha využívá pro její rozvoj externího pracovníka. Proto je diskutabilní, zda výsledek týkající se procentuálního zastoupení pohybové přípravy v tréninku, je vlastně plnohodnotný a správný. Nemám důkazy jak je v jednotlivých klubech pohybová příprava prováděna. FC Slovan Liberec je na tom z tohoto hlediska výsledkově podobně, avšak ten pohybové přípravě věnuje vždy jeden celý trénink v týdnu, proto v grafu 9, uvedeného na straně 60, vyčteme 90% zastoupení pohybové přípravy v tréninku. Naopak FC Viktoria Plzeň zapojuje do svého tréninku pohybovou přípravu nejméně a to v rozmezí 30 % a méně. Mohu říci, že z hlediska přirozeného dětského vývoje je toto nejhorší cesta. Pohybové přípravě u dětí by se měl trenér ve fotbale věnovat po celou dobu mladší přípravky. Minimálně stejně jako se věnuje nácviku nové dovednosti s míčem. V tomto ohledu pak hraje velkou roli i to, které konkrétní pomůcky trenéři v přípravě mají možnost využít.

6 Závěr

V bakalářské práci jsem si dal za cíl monitorovat obsah sportovní přípravy a podmínek k ní pomocí anonymního dotazníkového šetření u kategorie U7. Ke splnění tohoto cíle jsem použil anonymní nestandardizovaný dotazník, ve kterém bylo zjišťováno a porovnáno trenérské, materiální, technické, časové a prostorové zajištění sportovní přípravy včetně tréninkového procesu u kategorie U7 v šesti záměrně vybraných klubech.

Zjistil jsem, jaké trenéry kluby zaměstnávají a zdali si v tomto směru zadávají určité podmínky při hledání nových trenérů. Zaujalo mne, jak velké rozdíly ve vzdělání mezi trenéry panují. Další zásadní rozdíly souvisely s tím, o které týmy se jednalo. Zda tým hraje každý rok zahraniční soutěž nebo zda tým hraje nepravidelně v popředí či uprostřed naší nejvyšší soutěže a má tedy slabší ekonomické zázemí.

Liberec, Sparta a Plzeň patří mezi kluby, které hrají na čele naší nejvyšší ligy a pravidelně se kvalifikují do evropských soutěží. Tyto týmy mají své vlastní tréninkové centrum s dostatečnou zásobou materiálních pomůcek. Dále se v těchto klubech snaží pracovat koncepčně s kvalifikovanými trenéry a v tréninkovém procesu využívají externí pracovníky, buďto na atletiku, gymnastiku, úpolové sporty či specialistu z oblasti fyzioterapie. Tyto týmy dle mé práce vyšly z hlediska obsahu sportovní přípravy a jejího zajištění velice kvalitně. Naopak mě překvapily rozdíly mezi týmy z vyšších pater tabulky oproti týmům, které hrají pravidelně uprostřed tabulky naší nejvyšší soutěže. Tyto týmy nemají kvalitní trenérské zajištění z hlediska kvalifikace a nemohou se prezentovat tak velkým a kvalitním tréninkovým centrem, tudíž musejí pro tréninkovou jednotku využívat i hřiště v okolí tréninkového centra či dokonce více hřišť na okraji měst. Tento problém se projevuje i v materiálním zajištění, což znamená, že ve všech těchto klubech postrádají nejvíce pomůcek. Pokud nějaké pomůcky vlastní, je velmi složité jejich využití na každém tréninku. Neboť převážet je na každý trénink někam jinam mimo tréninkové centrum je komplikované.

Vše je samozřejmě otázkou ekonomické a hlavně finanční situace jednotlivých klubů, kdo a jak si může dovolit zafinancovat a podporovat svůj mládežnický úsek. Určitou zajímavostí je skutečnost, že A-mužstva těchto vybraných klubů pravidelně odjíždějí na soustředění do zahraničí, ale na mládežnické týmy mají finance omezeny. Je smutnou realitou, že tyto kluby více dbají na chod A-mužstva než na celkovou koncepci rozvoje mládeže, která je budoucností klubu. Z mé práce vyplývá, že

je zapotřebí se v jednotlivých klubech více soustředit na správnou výchovu mladých hráčů pod odborně vzdělanými trenéry s dostatečným množstvím tréninkových pomůcek v kvalitním tréninkovém centru.

7 Přehled použité literatury

1. BISCHOPS, K. a GERARDS, H-W. *Coaching tips for children's soccer*. Aachen: Meyer & Meyer, 1999a. ISBN 3-89124-529-7.
2. BISCHOPS, K. a GERARDS, H-W. *Junior soccer: a manual for coaches*. Oxford: Meyer & Meyer, 1999b. ISBN 1-84126-000-2.
3. BOMPA, T. O. a HAFF, G. *Periodization: theory and methodology of training*. 5th ed. Champaign, IL.: Human Kinetics, c2009, xii, 411 p. ISBN 07-360-7483-X.
4. BRŮNA, V. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1908-5.
5. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 80-04-23248-5.
6. JUCOVIČOVÁ, D. a ŽÁČKOVÁ, H. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4750-7.
7. KIRKENDALL, D., T. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. Praha: Grada, 2013. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9.
8. KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
9. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí: [koordinální a kondiční gymnastická cvičení]*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
10. KUČERA, M., KOLÁŘ, P. a DYLEVSKÝ I., a kol. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
11. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
12. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
13. PERIČ, T., LEVITOVÁ, A. a PETR, M. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

14. PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L. *Učebnice fotbalu: pro trenéry dětí (4-13 let)*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7.
15. SABISTON, P. *Making Youth Soccer Fun! Ages 4 To 8: A Coaching Guide*. BookPatch LLC, 2015. ISBN 978-16-827-3010-2.
16. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
17. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
18. VOTÍK, J., BENEŠOVÁ, D. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalová cvičení a hry*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3576-4.
19. VOTÍK, J., ZALABÁK, J., BURSOVÁ, M. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.
20. WEIN, H. *Developing youth football players*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2007. ISBN 0736069488.

Online zdroje:

1. Historie klubu AC Sparta Praha [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.sparta.cz/cs/klub/o-sparte.shtml>
2. Historie klubu FC Slovan Liberec [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fcslovanliberec.cz/zobraz.asp?t=historie>
3. Historie klubu FK Viktoria Plzeň [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fcviktoria.cz/zobraz.asp?t=historie>
4. Ptáček, R., Kuželová, H. (ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. 2013. [online]. [cit. 2016-07-12]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf
5. Věkové kategorie v soutěžích mládeže ve fotbale. [online]. [cit. 2016-08-13]. Dostupné z: <http://nv.fotbal.cz/cmfs/komise/legislative/index.php>
6. Základní charakteristika Coerver coaching [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.coerver.cz>
7. Základní informace o klubu FK Dukla Praha [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/FK_Dukla_Praha

8. Základní informace o mládeži týmu FC Bohemians Praha 1905[online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.bohemians.cz/mladez/omladezi.aspx>
9. Základní údaje o klubu FK Mladá Boleslav [online]. [cit. 2016-07-25]. Dostupné z: <http://www.fkmb.cz/klub/index.php>

Přehled obrázků

Obrázek 1 Očekávání dětí od vstupu do fotbalového klubu dle Bischope a Gerardse (1999)	14
Obrázek 2 „Model Dětský fotbal jak má být,, (Bischops a Gerards, 1999a)	15
Obrázek 3 Listina práv mladého fotbalisty dle Weina (2007)	22
Obrázek 4 Standartní profil trenéra dětí dle Bischope a Gerardse (1999a)	33
Obrázek 5 Funkce a chování trenéra při fotbalovém utkání (Bischops a Gerards, 1999a)	34
Obrázek 6 Graf procentuálního zastoupení cvičení s míčem, pohybové přípravy a hry v TJ dle Plachého a Procházky (2014).....	41

Přehled tabulek

Tabulka 1 Časové rozložení jednotlivých částí TJ při různém celkovém času TJ (Perič, Levitová a Petr 2012)	40
--	----

Přehled grafů

Graf 1 Počet (n) členů realizačního týmu	57
Graf 2 Využití specialistů/externích pracovníků v TJ (v %)	58
Graf 3 Přehled využívaných specialistů/externích pracovníků (v %)	58
Graf 4 Počet (n) TJ týdně v sezóně 2015/2016	59
Graf 5 Délka TJ (v % zastoupení)	60
Graf 6 Místo konání TJ (v % zastoupení)	60
Graf 7 Přehled využití ploch k TJ (v %)	61
Graf 8 Procentuální (%) zastoupení cvičení s míčem v TJ	62
Graf 9 Procentuální (%) zastoupení pohybové přípravy v TJ.....	62
Graf 10 Přehled využití fotbalových pomůcek (v %).....	63
Graf 11 Přehled využití pomůcek pro označení (v %).....	64
Graf 12 Přehled využití pomůcek pro pohybovou přípravu (v %)	64
Graf 13 Přehled chybějících pomůcek (v %).....	65
Graf 14 Stav kádru a celkový počet (n) hráčů v týmu	66
Graf 15 Počet (n) utkání a turnajů v sezóně 2015/2016	67

Přílohy

Příloha 1 – Dotazník pro trenéry

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Jan Lanhaus, student bakalářského studia UK FTVS obor tělesná výchova a sport
nestandardizovaný anonymní dotazník pro potřeby bakalářské práce

DOTAZNÍK PRO TRENÉRY

Doplňte chybějící údaj či vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka ☐

1. Věk let
2. Pohlaví: muž ☐ žena ☐
3. Klub, v kterém trénujete?
4. Nejvyšší dosažená trenérská kvalifikace: nemám ☐ C ☐ B ☐ A ☐
5. Fotbalu jsem se věnoval jako hráč let
se věnuji jako trenér let
6. Od kdy trénujete ročník 2009 a pokud jste ho převzal od jakého roku tento ročník ve vašem klubu trénuje?

.....
.....

7. Kolik utkání/turnajů jste odehráli v letošní sezóně?

Podzimní část Utkání: Turnajů:

Jarní část Utkání: Turnajů:

8. Kolikrát týdně máte/ měli jste tréninkovou jednotku?

Podzimní část 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐

Jarní část 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐

9. Kolik minut trvá vaše tréninková jednotka?

☐ méně než 60 minut ☐ 60 – 90 minut ☐ 90 a více minut

10. Jaké je procentuální zastoupení cvičení s míčem v rámci vaší tréninkové jednotky?

☐ 90 a více (%) ☐ 60 – 90 (%) ☐ 30 – 60 (%) ☐ 30 a méně (%)

11. Jak je procentuálně zastoupena pohybová příprava (základy atletiky a gymnastiky) ve vaší tréninkové jednotce?

☐ 90 a více (%) ☐ 60 – 90 (%) ☐ 30 – 60 (%) ☐ 30 a méně (%)

12. Jaké materiálně technické zajištění máte možnost využít pro vaší tréninkovou jednotku?
(v tréninku mimo halovou sezónu)

fotbalové pomůcky: ☐ míče ☐ malé míče ☐ panáky

pomůcky pro označení: ☐ tyče ☐ kužely ☐ mety ☐ rozlišovačky

pomůcky pro pohybovou přípravu: ☐ medicinbaly ☐ obruče ☐ duchna ☐ trampolína
☐ překážky ☐ žíněny

13. Co z materiálně technického zajištění především postrádáte při tvorbě tréninkové jednotky ?

(zaškrtněte co Vám chybí úplně nebo čeho máte nedostatek)

fotbalové pomůcky: ☐ míče ☐ malé míče ☐ panáky

pomůcky pro označení: ☐ tyče ☐ kužely ☐ mety ☐ rozlišovány

pomůcky pro pohybovou přípravu: ☐ medicinbaly ☐ obruče ☐ duchna ☐ trampolína
☐ překážky ☐ žíněny

☐ jiné

14. V rámci tréninkové jednotky využíváte hřiště ve vašem tréninkovém centru, nebo musíte kvůli obsazenosti centra využívat i hřiště mimo vaše tréninkové centrum (mimo halovou sezónu) ?

☐ jen tréninkové centrum ☐ hřiště v okolí tréninkového centra ☐ hřiště na okraji města

☐ hřiště mimo město

15. Jaké tréninkové prostory pro Váš trénink využíváte? (můžete zaškrtnout více možností)

Pro fotbalovou přípravu : ☐ tráva ☐ umělá tráva ☐ tělocvična

Pro pohybovou přípravu: ☐ atletický ovál ☐ plavecký bazén ☐ tatami ☐
písek

16. Kolik hráčů je aktuálně ve vašem kádru / kolik hráčů již prošlo vaším týmem od dob vašeho působení u daného ročníku?

Stav kádru:

Celkový počet:

17. Kolik členů tvoří váš realizační tým (vypište jejich role, např. hl. trenér a 2 asistenti ...)?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

.....
.....

18. Využíváte ve vašem týmu specialisty, případně externí spolupracovníky?

ANO ☐ NE ☐

Pokud ano, které z níže uvedených specialistů využíváte?

☐ trenér gymnastiky ☐ trenér atletiky ☐ trenér úpolových sportů

☐ výživový poradce ☐ fyzioterapeut ☐ jiné.....

Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji mnoho úspěchů v trenérské práci.